

~~запутаться собираться?~~

ЭЛИНА ДЕЙЛИ

~~когда дети?~~

~~во что инвестировать?~~

ПОКА МНЕ
НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ
30

~~работа стабильная?~~

ЧТО ВАЖНО ПОНЯТЬ
И СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

~~а парень есть?~~

~~квартира своя или съёмная?~~

ЭЛИНА ДЕЙЛИ

ПОКА МНЕ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 30

ЧТО ВАЖНО ПОНЯТЬ
И СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2022

УДК 159.923.2

ББК 88.50

Д27

Редактор Татьяна Кузнецова

Дейли Э.

Д27 Пока мне не исполнилось 30: Что важно понять и сделать уже сейчас / Элина Дейли. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 221 с.

ISBN 978-5-9614-7255-4

Элина Дейли, писательница, популярный блогер, ведущая YouTube-канала и соведущая подкаста с десятками тысяч подписчиков, делится в этой книге способами выхода из кризиса первой четверти жизни. Перешагнувшие рубеж двадцатилетия люди, столкнувшись с реалиями современной жизни, зачастую теряются и не могут понять, что им делать дальше. Общество, социальные сети, стереотипные суждения о том, как «надо правильно», ежедневно воздействуют на выбор, самооценку и психику. Каждый боится не оправдать ожиданий, не преуспеть, не найти престижную работу и остаться за бортом жизни. Как научиться понимать и принимать себя, уважать свои интересы? Как осознать, что совершение ошибок на жизненном пути — это неизбежно и нормально? Можно ли довериться самому себе и перестать отвлекаться на бесконечные потоки информации? Ответы на эти и многие другие важные вопросы вы найдете на страницах книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.50

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alprina.ru.

ISBN 978-5-9614-7255-4

© Элина Дейли, 2022

© ООО «Альпина Паблишер», 2022

Содержание

Вступление	5
Мышление	11
На стыке поколений.....	11
Как мнение других людей формирует наше мировоззрение	14
Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки.....	19
Жизнь на крючке чужих ожиданий	29
Как слушать себя и развивать интуицию.....	33
Терпение, только терпение	37
Уязвимость	39
Тревожность.....	41
Гибкость и адаптивность	45
Нарциссизм, высокомерие и гордыня	47
Почему книги по саморазвитию не работают	53
Карьера	59
Планировать нельзя импровизировать	59
Профессия может быть одна на всю жизнь. Но это необязательно.....	63
Миф о поиске себя	68
Любовь к работе — это выбор.....	70
Как незнание культуры компании мешает строить карьеру	73
От вашего поведения на работе зависит больше, чем вы думаете	79
Как понять, что пора что-то менять?	83
Как сменить профессию?	86

Образование	93
Зачем вам вуз на самом деле	93
Кажется, я хочу бросить университет.....	98
Без плана тоже можно найти дорогу.....	102
Про учебу за границей.....	105
Учиться после 30 поздно?.....	108
Университет или онлайн-курсы?	109
Сила стажировок	113
Как знание иностранных языков меняет жизнь	119
Отношения	127
Навык, необходимый каждому	127
Как научиться строить отношения с людьми.....	130
Человеку нужен человек.....	133
Научитесь конфликтовать	138
Друзья детства, юности, зрелости.....	140
Отношения с родителями.....	147
Про брак, детей и самые важные отношения в жизни.....	156
Не нужно искать сильное окружение. Нужен грамотный нетворкинг	163
Онлайн-общение и диджитал-этика	172
Качество жизни	181
В ожидании лучшей жизни.....	181
Улыбайтесь, и пусть это никого не раздражает.....	183
Мое тело — мой приоритет.....	188
Work-life balance	194
Жилищный вопрос и финансовый рост	201
Как чужое представление о деньгах мешает вам жить	208
Заключение	217

Вступление

«Привет, мне 25 лет. Я училась в четырех университетах в трех европейских странах, у меня за плечами есть степень магистра, несколько пройденных стажировок в международных компаниях и работа контент-менеджером на фрилансе. Я разговариваю на пяти языках и жила в шести странах, регулярно путешествую в новые города и бесконечно расширяю свой кругозор. В данный момент я ни в кого не влюблена, и мне порядком надоели отношения без конкретики и унылая, заштампованная романтика.

Как ловко я только что уместила всю свою жизнь в четыре предложения.

Может, для кого-то краткий пересказ моей жизни выглядит впечатляюще, кто-то скажет “Ну и чем здесь вообще можно быть недовольной?”. Сама я сейчас думаю только о том, как так получилось, что с моим длинным перечнем опыта в резюме и бесчисленными рекомендательными письмами от бывших начальников я сейчас абсолютно не имею какой-либо жизненной цели и даже представления о том, чего я вообще хочу. Всё, что я делаю, кажется мне абсолютно бессмысленной ерундой и тратой времени. У меня всё чаще случается день сурка, и порой мне хочется просто провалиться под землю от своей бесполезности в этом мире»*.

* <https://www.instagram.com/ellinadaily>.

Более четырех лет назад я написала этот текст в свой блог и получила шквал комментариев от ребят, в чьих сердцах откликнулись мои слова. У нынешних 25-летних принято не показывать и не обсуждать многие свои чувства, оставаться легким и позитивным, не докучать проблемами окружающим. Ровесники один за другим присылали сообщения о том, что совершенно не понимают, что происходит у них в жизни и «куда все катится».

Тогда же я узнала о феномене *кризиса четверти жизни*, который вполне логично описывал мое состояние потерянности и все сопутствующие страдания. В популярной психологии это понятие используется для объяснения повышенной тревожности при выборе направления жизни и стресс в период взросления у людей в возрасте 25–30 лет. Чаще всего мы волнуемся из-за карьеры, профессиональной реализации, но можем переживать и о взаимоотношениях в социуме, о личных связях, о ситуации с жильем или финансами.

В 25 лет кажется, что любая ошибка — это тотальный провал. Неверный выбор образования, нелюбимая работа, неудачные отношения. Неужели так будет всегда? Ходишь по кругу и не видишь выхода. Ситуацию усугубляет еще и то, что со всех сторон тебе диктуют, как нужно жить, и давят на больное. Не стал предпринимателем к 25? До сих пор живешь в ветхой съемной квартире на окраине города? Инвестировать в акции не умеешь? Не встретил партнера на всю жизнь? Родители напоминают, что «часики тикают»? А что там у тебя с работой? До сих пор ходишь в ненавистный офис? И страничка в Instagram у тебя какая-то унылая... Складывается ощущение, что тебя осуждают за все твои действия.

Как выглядит жизнь 30-летних сегодня? Мы постоянно учимся, получаем новые полезные навыки, рано начинаем приобретать профессиональный опыт. Мир требует, чтобы каждый был первоклассным специалистом, разбирался в смежных отраслях и имел дипломатические способности. Повсеместно распространившаяся карьерная лихорадка диктует свои правила, все то и дело говорят о необходимости идти вперед, чего-то добиваться, достигать поставленных целей, не терять ни минуты на прокрастинацию и развиваться, развиваться... Общество требует мотивированности и вовлеченности в этот бег, но в действительности далеко не все получают наслаждение от навязанной гонки, часто не понимая, зачем она вообще нужна. Несмотря на статус взрослого человека, 25–30-летним все еще хочется, чтобы кто-то подсказал, в каком направлении стоит двигаться, чем заниматься, как не ошибиться в выборе профессии и работы. И тут происходит интересное. Самые проактивные начинают обращаться к книгам о саморазвитии, слушают полезные лекции TED, ищут ментора, чтобы получить помощь в поиске своего пути и ответы на вопросы. Но иногда это запутывает еще больше, потому что, как только ты узнаешь про количество вариантов «правильной жизни», выбрать свой становится еще сложнее. И вот опять какая-то непонятная ситуация, и ты снова в ловушке, один на один со своей неуверенностью. Страшно признаться себе, что на самом-то деле ты следуешь общепринятым нормам, делаешь то, что **надо** делать, чтобы быть на хорошем счету у других, при этом оставаясь глухим и слепым к собственным желаниям, не пополняя свой собственный жизненный счет.

Когда я рассказала своему старшему товарищу, что решила написать книгу о жизни современных 30-летних,

он выпалил: «О-о-о, да вы же потерянное поколение!» Но я с ним не согласна. Да, у нас — миллениалов — был своеобразный процесс взросления, тесно связанный с советским культурным фоном, большими политическими и экономическими перипетиями, трудным опытом наших родителей, и поэтому мы подчас подвержены эмоциональным всплескам и перепадам. Но мне видится наше поколение пластичной глиной, из которой можно слепить что-то стоящее, в том числе и яркую жизнь, которая будет приносить удовольствие и радость и в которой сложности могут восприниматься как точка роста и захватывающий вызов, а не беспросветное препятствие и повод съедать себя изнутри.

На момент написания этой книги мне 29 лет, и я могу сказать, что полностью прошла через кризис четверти жизни. Я на ощупь пришла к состоянию, в котором чувствую себя уверенно. Четыре года назад мне не хватало книги, в которой человек, уже прошедший через подобную моей растерянность, пишет, что все будет хорошо. Книги, прочитав которую, я бы получила поддержку и понимание, откуда берется моя неуверенность и что с ней делать. Чтобы такой же обычный человек, как я, подставил мне плечо. Не психотерапевт, не эксперт, не гуру — простой человек.

Цель этой книги — помочь людям поверить в себя и расправить плечи. Чтобы они перестали загонять себя в рамки и задаваться вопросом: нормально ли то, что они сейчас делают? Чтобы научились себя принимать, с собой жить, собой управлять. Чтобы перестали переживать, что чего-то не успевают или делают что-то не так, как все. Чтобы умели наслаждаться жизнью и ценить каждый ее момент, не ожидая лучших времен, а извлекая максимум

приятного из того положения, в котором они находятся сейчас.

В 25 лет я думала, что нужно обязательно терпеть, ждать, когда ситуация станет понятнее, надеяться на будущее. Но будущее никогда не сможет гарантировать что-то определенное. Надеяться нужно только на себя и чего-либо ждать точно не надо. И в этом вся сила! У вас на руках полный карт-бланш, пользуйтесь этим. Жизнь — удивительное приключение, наслаждайтесь своим пребыванием здесь. А я поделюсь тем, что помогло мне разобраться в своем кризисе четверти жизни и что важно понять, пока вам не исполнилось 30 лет.



Читая эту книгу, вы будете встречать QR-коды, ведущие на мои видео, подкасты и публикации. Там я подробно рассуждаю про те моменты кризиса четверти жизни, которые не затрагиваю в книге.

В некоторых видео и аудио вы также найдете упражнения, помогающие выбраться из запутанных ситуаций и лучше понять себя. Наведите камеру смартфона на QR-код, чтобы посмотреть дополнительный контент.

Откровенно о том, что со мной происходило в 25 лет. Кризис четверти жизни.

https://youtu.be/qd6_ESV5kDQ

Мышление

На стыке поколений

Типичный миллениал в наших краях — человек, родившийся в период развала Советского Союза, выросший в заново обретшей независимость стране, в одной из сотен тысяч семей, где люди привыкли жить в турбулентности. Сейчас, узнав жизнь в разных странах и оценивая ту жесткую реальность советского прошлого и постсоветской реальности, в которой я росла, я могу найти объяснение, почему мы — 20-летние — в большинстве своем задержанные невротики.

Что видели мы, рожденные и выросшие в постсоветском пространстве? Родителей, ошеломленных новой действительностью и вынужденно работающих на нескольких работах, чтобы прокормить семью. Нестабильную экономическую ситуацию и постоянные политические штормы. Надежду на лучшее будущее, которая периодически даже оправдывалась, но чаще нет. Мы наблюдали, как люди, годами жившие за железным занавесом, не видевшие мир, в трудных бытовых условиях, наконец дорвались до возможности жить по-другому, но вдруг оказались абсолютно к этому не готовы. Потому что как жить в новом мире, где нет свода правил? С непривычки сложно сориентироваться,

ведь прошлое поколение привыкло к шаблонам, к созданным кем-то нормам. К тому, что выделяться плохо, что твое мнение ничего не стоит, что твой путь предопределен. Что каждому жизненному этапу — свое время. Что есть единый стандартный план жизни: появление на свет, детский сад, школа, университет, работа, замужество, ребенок, работа, второй ребенок, работа, пенсия, внуки, старость, смерть.

Проблемы начинаются, когда подобный традиционный сценарий навязывается поколению, которое живет в других условиях. Когда старое и новое поколения сталкиваются в одном пространстве и осознают, что не готовы прийти к компромиссу и искать точки соприкосновения. И я сейчас даже не говорю о ситуации, когда родители ломают своих детей, транслируя привычные, но устаревшие нормы. Я говорю об обществе, которое до сих пор не оправилось от жизни по заведенным жестким стандартам, и ему до сих пор сложно подвергнуть хотя бы сомнению незыблемость правил, сформированных в прошлом веке. Если ребенок растет в социуме, где ему со всех сторон указывают, как жить, разве он может научиться мыслить здраво самостоятельно? Как ему освободиться от навязанных норм и научиться делать свой выбор?

Конечно, не все представители поколения Y слабовольные существа, безмолвно следующие советам старших. Мы развиваемся в своем темпе, формируем собственное мнение, вырываемся из оков, делаем самостоятельные шаги и строим свою жизнь как умеем. Но в глубине души периодически возникают мысли: «А вдруг я делаю не то и не так? Вдруг сейчас мне нужно совсем другое? Как понять, что мне на самом деле нужно?»

Люди, рожденные в постсоветском пространстве на стыке поколений Y и X, выросли в кризисной обстановке. Поэтому, став взрослыми, мы морально готовы к любым изменениям и катаклизмам, нас трудно удивить трудностями, мы их даже в некотором смысле ждем. Для нас страдание — это форма жизни. У таких людей сформирован ряд установок: за все надо бороться, быстро и просто не бывает, деньги невозможно зарабатывать с легкостью и удовольствием, а достойный уровень жизни — для избранных. Однако есть и те, кто чувствует, что жить можно по-другому. Что **страдание не единственная модель жизни**, что получать опыт, преодолевать проблемы, приобретать навыки можно в другом состоянии: с открытостью, с принятием, с благоразумием и добродетельностью. И вот здесь наступает ступор: вроде и хочется другой жизни, но как к ней прийти — непонятно. Хочется расслабиться, перестать мучить себя вопросами, найти наконец правильный путь, но как?

Есть препятствия, не позволяющие найти ответы на свои внутренние вопросы. Во-первых, это незнание себя и своих желаний. Во-вторых, страх с собой познакомиться и себя услышать. В-третьих, отсутствие осознания своих возможностей и ориентации в их пространстве. В-четвертых, давление общества. Как только человек преодолеет эти внутренние барьеры, выстроить последующие процессы и избавиться от ощущения потерянности будет проще. Давайте рассмотрим каждый из них и разберемся, как им удастся маскироваться в вашей голове.



Если вы родились между 1980 и 2000, вам важно это знать.

<https://youtu.be/BcT4onULaKg>

Как мнение других людей формирует наше мировоззрение

Первое столкновение с реальностью у человека происходит внутри семьи. Фигуры, окружающие ребенка с детства, и модель отношений, выстроенных в семье, во многом определяют наше исходное мировоззрение. Мы смотрим, как между собой общаются родители, наблюдаем, как устроен быт, участвуем или не участвуем в семейных традициях. О том, как «надо» жить, мы узнаем дома. Те, у кого с рождения дома нет, точно так же формируют свое восприятие мира на основе окружающей их среды. Кому-то не нравится его жизнь, и он навсегда понимает, как не надо, а кто-то привыкает воспринимать перекошенную семейную систему как норму. Фундамент мировоззрения и личностных отношений для любого человека закладывается в детстве.

Когда мы попадаем в социум, начинается самое интересное: нам приходится сталкиваться с лавиной чужих мнений и понятиями «правильно»/«неправильно». Внезапно выясняется удивительное: у каждого своя правда, и придерживаться одного ориентира вдруг оказывается сложно. Становится непонятно: на кого равняться, чьих правил придерживаться? Мы с малых лет ищем для себя авторитеты и поначалу ввиду отсутствия выбора ориентируемся на ближайшее окружение: на семью, на воспитателей в детском саду и даже на ровесников во дворе. В школе мы меняем героев на учителей и одноклассников. Взрослея, мы приходим к точке, когда мнение близкого окружения перестает быть единственно важным, и осознанно начинаем формировать собственные взгляды. И если по какой-то причине на этой стадии человек не приучает себя думать самостоятельно, генерировать личное мнение

и отстаивать его под давлением иных точек зрения, появляется риск тотальной зависимости от окружающих.

Каждый сам выбирает, как реагировать на услышанные рассуждения и выводы. Вы вольны решать, насколько близко к сердцу готовы подпустить все, что говорят вам другие, и хотите ли с этим соглашаться. Умение фильтровать поступающую извне информацию — один из необходимых навыков для развития критического мышления и формирования своей индивидуальной жизненной позиции по основным вопросам. Неподготовленный к напору чужого мнения человек будет быстро впитывать слова и мысли других и принимать это за свои стандарты. Но если у вас созданы доверительные отношения с самим собой, уже есть уверенность, основанная на предыдущих жизненных успехах, то вас будет уже непросто заставить изменить принятую точку зрения любыми сторонними размышлениями или аргументами. Именно поэтому, сталкиваясь с чьими-либо твердыми убеждениями, стоит спросить себя: «А что об этом думаю я? Хочу ли я с этим согласиться или я подвергаю эту точку зрения сомнению? Совпадает ли чужое мнение с моим собственным?»

Сложность в том, что сегодня перед нами открыто неограниченное пространство чужих мнений, мы постоянно подвергаемся искушению поразмышлять на сотни тем, которые нам предлагает информационное пространство. **Сторонние комментарии стали фоном нашей повседневной жизни**, и, как бы мы ни управляли вкладкой «Рекомендованное», с какой-нибудь вершины нас все равно настигнет лавина чьих-либо рассуждений о жизни. Когда все вокруг учат жизни, сложно игнорировать это давление. Даже когда не собираешься следовать чужим советам, они не могут оставить равнодушным, отнимают

время и вызывают раздражение вторжением в личное пространство.

Любопытно, что иногда мы даже не распознаем чужие нравоучения, на первый взгляд они незаметны и даже кажутся чем-то естественным. Порой становится сложно отличить обычное мнение от откровенных непрошенных советов. Например, поговоришь с родственниками и узнаешь, что в твоём возрасте у тети Гали уже было двое детей. Друзья тебе расскажут, что надо срочно инвестировать в акции, а ещё на рынке недвижимости подходящая ситуация и пора покупать жильё. Коллеги будут прямо над ухом обсуждать свои карьерные шаги, давая понять, что и ты на нынешней позиции засиделся. Послушаешь каждого по очереди и, будучи неподготовленным к обилию информации, невольно сделаешь вывод, что тебе надо завести ребенка, приобрести жильё, найти источник пассивного дохода и, похоже, сменить работу.

В соцсетях не легче: во-первых, там тебе сразу показывают, какие вещи тебе надо иметь и по каким местам путешествовать, чтобы не отставать от толпы. Во-вторых, жизнь не удалась, если в ней отсутствуют яйцо пашот и тост с авокадо на завтрак, а в твоём «Телеграме» нет чатика для участников марафона по расширению финансового потока. Ещё надо успеть выучить три иностранных языка, чтобы не отставать от успешных. И работать желательно в престижном месте, лучше в международной компании или IT-стартапе. Только тогда будешь хоть как-то соответствовать новому миру.

В других источниках информации нас тоже догоняет волна идей о том, как надо жить. Мы смотрим сериалы о белых воротничках, торгующих на бирже с утра до ночи, и начинаем верить, что работа в таком графике — это

норма. В подкастах постоянно натаскивают на успех и твердят, что за все надо бороться, жизни без боли не бывает. В кино такая красивая жизнь — смотришь и начинаешь задумываться: а все ли у тебя в порядке?

И возникает путаница в мыслях, понемногу из всех источников... Планы уехать жить в другую страну, подсчет калорий и ежемесячная покупка пары образовательных онлайн-курсов, которые никогда не заканчиваешь, — это точно то, чего вам искренне хочется?

В какой-то момент чужое представление о «нормальной» жизни затмило собственное понимание нормы. Люди перестали стараться услышать себя, интересоваться своими желаниями. Стало проще жить под копирку, дублировать действия других, повторять чужой шаблон поведения. Мы словно вернулись к режиму, в котором жили наши родители: сегодня снова плохо выделяться, только теперь, наоборот, надо соответствовать высоким требованиям социума. Решения все так же принимаешь не ты: общество уже решило, что надо делать, что покупать, что носить. Бери шаблон и живи! И вроде бы что плохого: просто идти по чужим стопам, следовать чьему-то готовому плану? Разве это не упрощает жизнь? И мы решаем: «Да, упрощает». И продолжаем так жить, при этом оставаясь несчастными.

Информационный поток, чужие стандарты, тренды и скорость жизни словно не дают шанса остановиться и подумать: «А разве я этого действительно хочу? Мне вообще нравится происходящее со мной? Приятны ли мне люди, с которыми я общаюсь? Почему я живу так, как живу? Что я на самом деле думаю о своих коллегах и работе? Чем действительно полезным я занимаюсь? Почему я ранее сделал весь тот выбор, который привел меня к сегодняшнему

положению? Какое оно — мое собственное мнение, не навязанное?»

За чужими голосами так сложно услышать свой собственный, и это трагедия современного поколения. Люди проживают жизнь так и не познакомившись сами с собой. Цепляясь за первые попавшиеся возможности и варианты, не выбирая то, что действительно близко. В погоне за жизнью с экрана смартфона. В страхе сделать так, как хочется тебе, вместо того, чтобы делать как все.

Искусственным путем мы позволяем другим людям формировать свое мнение. Сами выбираем несколько сотен человек, за которыми следим онлайн, и невольно начинаем воспринимать их как примеры для подражания. Позволяем алгоритмам решать за нас, что нам нравится. Сужаем информационное поле до ограниченных взглядов и обретаем в этом комфорт. У нас есть возможность фильтровать количество поступающей информации, но привычка берет свое, и часто проще увязнуть в поиске якобы «вдохновения», бегая по чужим ресурсам, чем расчищать свое инфополе. В результате мы становимся рабами самого процесса скроллинга, тратим время, так и не находя ни сил, ни идей, ни вдохновения.

Я не стану предлагать вам удалять соцсети. Как ни крути, это весомый инструмент в современной жизни: для кого-то это работа, для других — способ общения с друзьями, третьи действительно находят там необходимую для себя информацию. Если грамотно распоряжаться ресурсами соцсетей, отфильтровать подписки и следить за тем, что вам подсовывает искусственный интеллект, можно заставить платформы работать на себя и даже научиться получать от них пользу. Отписавшись от людей, чья жизнь

заставляет вас ненавидеть собственную, вы также сделаете еще один шаг в сторону от чьего-то ненужного вам мировоззрения. Следующим этапом будет формирование своего собственного.

Если вы выбираете идти по пути наименьшего сопротивления, не отсвечивать, поступать как принято, не расстраивать папу с мамой своим личным мнением, то вы рискуете пройти мимо своей жизни. Да, это просто и безопасно, но безответственно по отношению к самому себе. Мне ближе другая стратегия: как можно раньше научиться самостоятельно принимать решения и стать лидером своей жизни, где существует ваше собственное мнение и ценности, которым вы следуете. Не оглядываться на достижения чужих людей, а оценивать свой собственный прогресс. Прекратить надеяться на помощь и авторитетное мнение воспитателей и учителей, выходить в свободное плавание, двигаясь по ориентирам вашего мировоззрения, оставаясь открытым всему новому в мире. Взрослеть, в конце концов.

Пора взять ответственность за свою жизнь в свои руки

Считается, что взрослый человек = ответственный человек. Но биологический возраст не определяет уровень зрелости человека и, следовательно, никак не связан с тем объемом обязательств, который личность в состоянии принять перед этим миром и самим собой. Я встречала людей в возрасте 45+ с детьми, собственной недвижимостью и прочим «набором» зрелого человека, которые до сих пор чувствуют себя недостаточно уверенно, чтобы принимать «взрослые» решения.

Мы слишком сильно ориентируемся на внешние факторы, когда используем их как индикаторы жизненного успеха. Чем бы человек ни обладал, по-настоящему его зрелость определяется его взглядами на жизнь, базовыми ценностями, ежедневными поступками, а не наличием материальных благ. А еще мы придаем чересчур большое значение принятой возрастной градации жизненных успехов и достижений. У нас есть определенная программа, заложенная прошлыми поколениями, которая сообщает, *что* нам надо и не надо делать в каждой декаде жизни. Чаще всего план выглядит примерно так: к 30 годам иметь стабильную работу и собственную квартиру, к 40 — родить двоих-троих детей, к 50 стать специалистом с 30-летним стажем, в 60 выйти на пенсию, в 70 нянчить внуков. Дальше мы не сильно планируем, потому что списываем любой возраст после 70 на старость в заблуждении, что ничего интересного там не будет.

Если что-то из списка не реализуется в срок, появляется ощущение неполноценности. Программа не выполнена, это провал, караул, system error. Окружение начинает давить своими надоевшими душными установками, например, если в 35 у тебя еще нет постоянного партнера или детей, ты моментально становишься белой вороной, **с тобой что-то не так**. На самом деле происходит вот что: мы изначально ставим внутри себя жесткие рамки и формируем высокие ожидания на свой счет, а когда оказывается, что не успеваем следовать плану на жизнь, наступает разочарование. Поставить капкан, чтобы самостоятельно в него зайти, — один из видов мазохизма у миллениалов. Любопытно, что капкан чаще всего создан не без участия чужих, устаревших установок. То есть мы сами можем даже

не осознавать, что старались действовать по чужому плану, который не имеет ничего общего с нашими личными предпочтениями, и при этом мы же чувствуем себя виноватыми в случае провала.

А что, если представить, что возраста нет? Что принятые общественные границы стерты, и мы можем с чистой совестью существовать без норм и рамок: в 40 лет поменять профессию, а в 73 начать жить по-другому — путешествовать и открывать новые страны и культуры, увлечься ранее не испробованными интересными и доступными для этого возраста занятиями. Представляете себе такой мир?

Когда на своем YouTube-канале я рассказываю про жизненную концепцию «без границ» и привожу реальные примеры, помимо ее сторонников появляются и оппоненты с острой реакцией и желанием убедить всех, что это невозможно:

«Общество никогда не избавится от стереотипов и ограничений, тем более возрастных. Менять профессию после 40 сегодня сродни казни: попробуй в 45 найти работу без опыта. Да даже с опытом. Путешествия для пенсионеров? Ха, да наши пенсионеры живут на такую мизерную пенсию, что им на квартплату не хватает, о каких поездках идет речь? Не говоря уже о здоровье в старости. И вообще, все эти твои советы подходят только для западного мира. В наших краях достойной жизни нет и не будет».

Если дать себе шанс фантазировать и строить гипотезы о возможном ходе своей жизни, одна из реакций, которая появится с непривычки, — это сопротивление, отрицание фантазии и желание держаться узких пределов своей реальности, не заглядывая за ее границы. Мыслить таким образом — один из вариантов ухода от ответственности за свою жизнь. К отрицанию возможностей часто

прибегают те, кто боится развития либо в принципе к нему не стремится. У таких людей талант придумывать оправдания. Из популярного:

- **«В нашей стране невозможно жить нормально».** Эту фразу бросают люди из самых разных стран, вы даже представить себе не можете, как много людей в мире считают свою родину бесперспективной. Еще удивительнее видеть, как сильна вера людей в то, что государство им всегда должно. Я жила в странах с разным уровнем жизни. Везде находились люди, которые категорически не соглашались с решениями правительства в отношении использования их налогов и в целом по управлению страной. Чаще всего разговоры ограничивались пределами кухни, и мои собеседники никогда не предпринимали что-то, что могло бы изменить ситуацию в стране по очень очевидной для них причине — а что они сделают? Популярное убеждение, что ты — маленький человек, чье слово ничего не стоит, тормозит мир на пути к трансформации. Представьте, сколько таких «маленьких» людей есть в вашей стране и какой может быть ваша общая сила. Если высказывать мнение публично, отдавать свой голос на выборах и не только делиться недовольствами, но еще и предлагать варианты решения вопросов, можно сделать гораздо больше, чем кажется.

Государство ничего нам не должно, а мы не должны сидеть и ждать, когда к нам придет помощь. Важно уметь пользоваться тем, что есть, и приумножать имеющееся, а не страдать по несуществующему. Очень удобно жить в позиции, когда тебе все что-то должны. Человеку, который хочет иметь лучшую жизнь, рано или поздно придется принять тот факт, что самый большой должник перед собой — он сам.

- **«У меня нет богатых родителей».** И что? У меня тоже нет. Мама — педагог, папа — инженер. Я родилась в постсоветской Эстонии, но и это не делает нашу семью богатой. Как многие дети 1990-х, я донашивала одежду брата. До 8-го класса путешествием за границу считались поездки в российскую деревню, а впервые попасть в соседнюю Латвию в 14 лет для меня было событием. Мы долго ездили на старых «Жигулях», которые родители сменили на тоже подержанный Nissan, только когда я стала студенткой.

Богатые родители не гарант успеха ребенка. Богатство само по себе очень мало говорящий о личности человека фактор. Можно родиться в богатой семье и не достичь ничего, прославив ленивым и бездеятельным транжирой, а можно выйти из трущоб и заявить о себе на весь мир. Мудрость, смекалку и предприимчивость не купишь ни за какие деньги. Упрекать человека за его богатство, впрочем, тоже бесполезное занятие. Во-первых, этим вы на самом деле упрекаете самого себя за отсутствие денег в вашем кармане. Подумайте над этим. Во-вторых, если человек знает, как грамотно воспользоваться деньгами родителей, и инвестирует их во что-то полезное, это здорово. Деньгами надо уметь пользоваться, а разумно распорядиться огромной суммой под силу не каждому. В-третьих, денег не надо бояться — ни своих, ни чужих. Это всего лишь инструмент, и, как любым инструментом, им можно овладеть, если приложить усилия. К теме отношений с финансами я еще вернусь.

Я часто вижу, как люди, оценивая со стороны чужую жизнь, придумывают отговорки, почему у них что-то не получается в своей. Мы почему-то думаем, что точно знаем, как

все происходит у других. Моментально выносим вердикт и после первой же встречи спешим повесить ярлык. Это вполне объяснимо: поставить штамп на человеке легко, а ввиду быстрого ритма жизни люди не стремятся выделить время, чтобы разобраться, кто есть кто, и попытаться понять личность. И потом, это просто удобно — заклеить человека, сделать свои выводы и помчаться обсуждать следующего. Такое поведение — это уход от собственной реальности, попытка закрыть глаза на прорехи в своем поведении. Кто-то предпочитает спрятаться от своих неудач, выстраивая забор из ограничивающих убеждений. А другой использует это же знание о чужом опыте как трамплин, чтобы разогнаться и преуспеть в собственном развитии. Отправная точка для формирования адекватного мышления у всех здравомыслящих людей одинаковая, как ей распоряжаться — каждый выбирает сам. И финансовый статус родителей здесь ни при чем.

- **«А вдруг не получится?»** Можно ли быть уверенным, что все пойдет по плану? Это особенно острый вопрос, если он касается выбора. Например: менять или не менять работу — откуда я знаю, что на новой работе будет лучше? Уходить или не уходить из несчастливых отношений — встречу ли я когда-нибудь кого-то еще? Переезжать в другой город или остаться в своем — можно ли быть уверенным, что на новом месте все сложится?

Мы стоим перед выбором каждый день. Но в жизни нет гарантий. И на самом деле отчасти в этом и есть ее смысл — иметь выбор, чтобы в дальнейшем делать выводы о правильности или неправильности решений. Как было бы скучно жить, если бы мы знали наперед обо всем, что нас ждет. Жизнь, идущая по плану, — это, на мой взгляд,

один из самых унылых сериалов в мире. Гораздо интереснее сесть на этот аттракцион с полной готовностью к аванюре, пристегнуть ремни и погнать навстречу ветру. Самое сложное — сделать это без лишних ожиданий и с полной решимостью.

И да, возможно, ничего не получится. И с вероятностью 100% не получится точно, если не попробовать сделать хоть что-нибудь. У нас всегда есть вариант оставить все как есть и не пытаться что-либо изменить, жизнь продолжится в любом случае. Просто если вы все же решите сделать другой выбор, то получите шанс на интересное развитие.

- **«Я не смогу».** Сомнение, через которое проходил каждый. Вообще говоря, для человека нет ничего невозможного.

Вы уже пережили самое сложное и страшное испытание в жизни — процесс прихода в этот мир. После этого вам под силу все. Люди недооценивают всю степень преодоления обстоятельств при появлении на свет. Мы можем хорошо представить чувства и состояние матери во время родов, но ребенок в этот момент испытывает не менее удивительные и сложные ощущения. Не зря первая реакция человека после рождения — крик. Когда пытаешься сориентироваться в незнакомом мире, действительно хочется истошно орать.

Подумать только: каждый из нас был существом размером с черничку в утробе матери, ваш вес после рождения составлял чуть более трех килограммов, вы с нуля учились ориентироваться в жизни, различать вкусы и запахи, читать буквы, завязывать шнурки и держать в руках карандаш. С момента вашего рождения до сегодняшнего дня

вы преодолели десятки тысяч «не смогу», огромную часть из них вы сейчас даже не вспомните, потому что были малышом. Вы были беззащитным существом, ваша жизнь находилась полностью в руках других людей — ваших родителей. Сегодня она — в ваших руках, как и полный контроль над своей судьбой. Но вам порой не хватает смелости принимать на себя ответственность из-за неуверенности в своих силах. Парадокс, но, взрослея, человек привыкает сдаваться и недооценивать свои возможности. Люди словно ищут повод сказать себе «я не смогу», чтобы не действовать. Что вы таким образом делаете на самом деле — ленитесь жить или утопаете в неуверенности в себе? Ответив на этот вопрос, вы узнаете причину, по которой у вас на самом деле что-либо может не получиться.

- **«Мне почти 30, уже поздно что-то менять».** Когда я вижу человека, который окончил школу чуть меньше 10 лет назад, не так давно съехал от родителей, едва ли научился готовить что-то посложнее вареной картошки и яичницы, но уже решивший, что менять что бы то ни было в жизни поздно, я начинаю волноваться за свое поколение. Во-первых, я не понимаю, как эти люди планируют жить следующие 40–50 лет, если они ставят крест на своих возможностях уже сейчас. Во-вторых, возвращаемся к вопросу ответственности. Поздно или не поздно — определяете вы сами. Нет стандарта, по которому кто-либо решает, сколько времени вы можете позволить себе выделить, кроме ваших внутренних установок. В-третьих, давайте посмотрим на эту реальность с другой стороны. В первые 10 лет жизни мы приобретали базовые для любого человека навыки, в последующие 10, время среднего

и высшего образования, расширяли кругозор, тренировали и наращивали интеллект, отработывали социальные привычки. И только ориентировочно через 20 лет после начала жизни мы считаемся готовыми к выходу в свободное плавание, где начинаем самостоятельно функционировать внутри общества, без чьего-либо напутствия. Считать, что в 30 поздно что-либо начинать или менять — как минимум недалековидно, потому что к 30 у нас за спиной есть всего 10 лет более-менее самостоятельной жизни. Для меня наступление 30-летия — это один из самых увлекательных периодов, потому что я уже немного знаю про жизнь, уже научилась здесь ориентироваться, уже приобрела какой-то опыт, уже наделала ошибок и набилла шишек. И только сейчас, имея этот багаж, я наконец могу включить пятую скорость и выехать на главную трассу, используя все мощности своего опыта. Неизвестно, как много нового мне встретится и сколько времени я проведу в пути, но осознание, что я еще на старте, дает приятное предвкушение. Все только начинается.



Хватит чего-то ждать.

<https://youtu.be/lpoQsAwPZYs>

Вам может быть 20, 30, 50 лет, и у вас всегда есть возможность снять с себя ответственность за свою жизнь, придумав еще массу причин, кроме приведенных выше. Почему мы выбираем жить согласно угнетающим нас принципам вместо того, чтобы улучшать качество своего существования? Выбрать страх проще, чем с ним бороться. Люди по природе довольно слабовольные существа, порой

нам сложно заставить себя делать даже самые базовые вещи, например, просыпаться пораньше или регулярно тренировать свое тело. Мы заложники своих привычек. Верить, что новое дело не получится, легко, потому что в противном случае придется перевернуть свое представление о мире и начать действовать, а это требует больших усилий, энергии и силы воли. Решительность зависит от нашего истинного желания. Когда мы не желаем брать ответственность за свою жизнь, мы по сути отказываемся думать, творить, развиваться и иногда рисковать. А в таком случае у нас пропадает право жаловаться на жизнь, потому что мы сами ее выбрали.

Ответственность за жизнь приходит еще и тогда, когда человек осознает, что ему не надо спрашивать чьего-либо разрешения, чтобы действовать. Не нужно получать одобрения, потому что на самом деле только вы сами знаете, что вам нужно делать. Когда мы просим совет, у нас, как правило, уже есть свой ответ, но не хватает смелости его себе озвучить. Мы ждем стороннего подтверждения правильности своих мыслей и поступков. Мы хотим утвердиться в своем выборе, ожидая согласия с ним другого человека. *Мы желаем получить разрешение.* В этом нет ничего плохого, если это облегчает вам жизнь. Но, что бы ни сказали другие люди по поводу вашего выбора, не забывайте, что не им с ним жить и не им пожинать его плоды. Ответственность за исход все равно лежит на вас, даже когда вы выбираете принять советы кого бы то ни было.

Ни возраст, ни чужие разрешения, ни старомодные общественные нормы не должны определять то, как вам следует жить. Это все — проводники, которые вводят в заблуждение и отдаляют человека от возможности познать свои истинные ценности, амбиции, желания. Взять

ответственность за свою жизнь в собственные руки — одно из самых важных решений для человека на пути к внутренней свободе. Даже если пока совсем непонятно, куда двигаться дальше, осознание, что только вы отвечаете за свои поступки и что только от вас зависят все будущие поводы для гордости и разочарований, позволит жить без оглядки на других и без страха перед осуждением.

Жизнь на крючке чужих ожиданий

Вы когда-нибудь поступали в университет на скучнейшую программу, потому что родители твердили, как важно получить надежную профессию? Тратили пять лет жизни на учебу, лишь бы не расстроить маму, но в итоге так и не работали по специальности? Задерживались допоздна на работе и перерабатывали часы, чтобы коллеги не подумали, что вы нелояльный сотрудник? Давали в долг, потому что было неудобно отказать? Были в отношениях с нелюбимым человеком, потому что быть в одиночестве стыдно?

Быть человеком, который старается всем угодить и оправдать чужие ожидания, означает быть зависимым, сидеть на крючке чужого мнения — с этого крючка непросто слезть. Что происходит, когда человек на него попадает? Он входит в состояние, когда мнение других людей становится настолько важным, что он безоговорочно ему следует и отодвигает на второй план личные потребности. Удовлетворенность жизнью теряется, ведь собственные желания игнорируются и приоритетом становятся указания других людей. Бывают ситуации, когда человек и вовсе не способен свои собственные потребности сформулировать — он не имеет мнения, не понимает своих желаний,

и поэтому слезть с крючка чужих ожиданий невозможно, куда двигаться самостоятельно — непонятно. Так и выходит, что слушаться и искать чужого одобрения проще, чем поступить по-своему.

Проблема следования чужим ожиданиям в том, что они крадут время из вашей собственной жизни. Стараясь удовлетворить пожелания других, мы упускаем время на поиск и совершенствование в интересных и близких именно нам делах. Когда вы живете по указке других людей, у вас нет никаких гарантий, что это однажды закончится, что вас прекратят использовать по своему усмотрению. Однажды дав слабину и позволив собой манипулировать, вы рискуете так и бегать по замкнутому кругу, не имея и не принимая самостоятельных решений, жить по чужому сценарию, остаться навсегда несвободным.

Но и человек, предъявляющий вам свои ожидания, так же несвободен: он занимается вашей жизнью, не своей. Все мы периодически оказываемся в ситуациях, когда считываем на своих близких, решаем и думаем за них и порой разочаровываемся, когда они поступают по-своему. В основе такого поведения лежит эгоизм, прикрытый добрыми побуждениями — обязать человека жить по своим правилам. Это вызов себе — позволить близкому человеку быть собой и обладать собственными взглядами, жить в соответствии с ними. Часто человек желает управлять чужой жизнью, когда не может взять в руки свою собственную. Он не готов быть ответственным за себя самого и выбирает сфокусироваться на других. У здорового и адекватного человека, чья жизнь в порядке, не возникнет желания вас исправлять и вами управлять, ему будет просто некогда этим заниматься.

Как быть, если вы оказались под давлением чьих-либо ожиданий? Невозможно контролировать мысли и действия других людей, но мы можем осознанно отнестись к попыткам управлять нашими решениями, не идти на поводу чужих желаний. Подумайте: почему этот человек для вас авторитет? Почему его мнение важно? Чего он сам добился в обсуждаемой области и почему вам следует или не следует доверять его словам?

В юном возрасте такие вещи не всегда очевидны. В 20 лет и правда не сразу можно понять, хотят ли близкие лучшего для вас, заталкивая на непривлекательный факультет, или пытаются реализовать давние мечты и неудавшиеся проекты своей жизни в вашей. Вне зависимости от возраста и ситуации важно оставлять свой разум включенным и перед принятием любого решения самостоятельно исследовать вопрос: «Действительно ли предлагаемый мне вариант настолько хорош и какие доказательства этому есть? Какие альтернативы существуют? Как я буду чувствовать себя, выбрав навязываемый путь, а как — в случае собственного выбора? Какой из вариантов сделает меня счастливее?»

Люди сегодня боятся быть собой. Боятся открыто говорить о своей любви и сексуальной ориентации, о своих политических взглядах, о своих амбициях и целях. Мы боимся не вписаться в общую массу, не оправдать чьи-то ожидания.

И это парадокс: в мире, где каждый хочет быть особенным, общество все еще не готово принимать чужую уникальность.

Так и выходит, что люди становятся зависимы от двух видов чужой реакции — осуждения и принятия. Мы боимся быть осужденными за свой выбор и хотим, чтобы нас приняли в клан, чтобы наши поступки одобрили. Мы

живем в обществе, где все наши действия подвергаются комментариям, каждый шаг обсуждаем, а вдогонку за каждым вашим выбором последуют оценочные мнения. Мир всегда был таким: человек вызывает интерес у другого человека — это наша природа. Но мы всегда пребываем в неких иллюзиях относительно окружающих, ждем какого-то придуманного поведения и обижаемся, не встретив его. Гнуть свою линию, быть преданным себе и жить так, как хочется, становится настоящим вызовом.

Вспомните, когда вы в последний раз расстраивались из-за испорченных отношений с кем-то близким, чьи ожидания вы так стараетесь оправдать. Вспомните, как вас одолевало чувство вины за мечты жить не так, как вам указывают. Но правда в том, что никто никому ничего не должен. Вы ничем не обязаны, в том числе и своим родителям. **Люди рожают детей, чтобы дать жизнь новому человеку, но никак не для того, чтобы владеть и управлять его судьбой.** Если вашим родителям сложно признать, что вы выросли и стали самостоятельной единицей, то это проблема родителей — не ваша. Не ведитесь на манипуляции только потому, что они звучат из уст родного человека. Вы идете своей дорогой, и только вы можете знать, в какую сторону нужно свернуть. Не позволяйте кому бы то ни было влиять на вашу жизнь. Конечно, мы говорим об уважительном отношении к желающим нам добра близким, о грамотной аргументации своей позиции, о твердом намерении идти своей дорогой, никого не обижая. В любой ситуации надо оставаться человеком, отвечать за свои слова и выполнять обещания. Но это не означает, что вы должны отказываться от своей мечты и тратить время на послушное следование чьим-то планам и проектам в отношении вашей жизни.

Как слушать себя и развивать интуицию

Важно научиться слушать себя, понимать желания, осознавать важность контакта с самим собой и умения видеть внутренние сигналы, чтобы задать верное направление движения. Считается, что знать свои желания — высшая степень самопознания, будто это главный способ упростить жизнь. Но человек не состоит из одних лишь желаний. Представьте, что вы на 300% знаете, чего хотите. Что это меняет? Это не сделает вашу жизнь моментально лучше, это всего лишь задаст ей вектор развития. Самое главное — проложить путь к желаемому, определить конкретные действия и отслеживать ощущения на протяжении всего процесса. Чтобы не сойти с дистанции, чтобы верить в себя и находить силы двигаться вперед, все эти навыки самопознания, внутреннего согласия и баланса очень пригодятся.

Интуицию принято считать чем-то мистическим, но в реальности это результат прочной связи со своим внутренним «я». Это навык разговаривать с самим собой и четко определять свои действия. Это сильнейший ресурс, который при правильном использовании может прямым образом влиять на качество жизни. Когда человек убежден, что у него плохая интуиция или что он неспособен распознать собственный внутренний голос, это всего лишь означает, что он не тренирует эту связь и не фокусируется на ней.

Как настроить фокус? Прежде всего отключить шум всех остальных источников. Расчистить инфополе, убрать отвлекающие маячки чужих мнений, убрать гаджеты, выключить информационный фон и настроиться на радиостанцию своих мыслей, остаться наедине с собой и послушать, что происходит внутри. Оказывается, далеко не все

выдерживают такие свидания. Не у каждого хватает смелости обратиться внутрь сознания, взглянуть на картину своего мира вместо бесконечного скроллинга ленты из чужих картинок. Что из себя представляет ваш жизненный горизонт? Что наполняет вашу жизнь? Что в ней важно, ценно? Что занимает особое место? Без чего вы могли бы прожить? А без чего хотели бы? Человеку может быть бесконечно интересно наедине с самим собой. Это возможность задать себе вопросы, о которых вы чаще всего не задумываетесь в ежедневной спешке. Внутренний монолог в полной тишине — один из инструментов, который очерчивает силуэт интуиции. Ведь слышать себя и иметь интуицию — вещи по сути своей равнозначные. Интуиция проявляется в тот момент, когда вы начинаете дружить с собой и распознавать свои реакции на те или иные вещи.

Интуицию можно и нужно развивать. Но вот что любопытно: не существует показателя, определяющего уровень ее натренированности. Да и, по правде говоря, нужен ли он? Если бы каждый из нас на 100% знал, что интуиция всегда подскажет ему правильные вещи, жизнь перестала бы быть такой интересной. Процесс развития интуиции здорово помогает с собой подружиться. Человеку нужно научиться себе доверять, меньше сомневаться в принимаемых решениях, пробовать твердо стоять на своем, отстаивая сделанный выбор. Именно поэтому так важно принять ответственность за свою жизнь: когда вы знаете, что сами управляете своей жизнью, довериться себе становится проще. Никто не знает лучше вас, что принесет вам счастье.

По мере прохождения через разные ситуации в жизни, со временем человек начинает ориентироваться

в пространстве и предугадывать, к чему приведут те или иные действия. Это может сработать как на пользу, так и во вред, если не уметь управлять своими внутренними ощущениями. В детстве мы открыто идем навстречу всему неизведанному, с возрастом нас начинают тормозить разные факторы и мы становимся менее решительными, начинаем тщательнее обдумывать действия, избегаем рисков и включаем логику. Это неплохо, но очень важно, чтобы опыт не стал препятствием на пути к пониманию себя. С одной стороны, интуиция работает в тесном и плодотворном контакте с опытом и если их союз здоров, то из этого дуэта может получиться навигатор по жизни, на который стоит ориентироваться. С другой стороны, если опыт будет фигурировать в качестве предостерегающего смотрителя, напоминающего о вероятности получить ожог, интуиция ослабеет перед его строгостью и не сможет помочь в поиске направления для действий. Поэтому очень важно не пользоваться опытом как единственно верной опорой при принятии решений.

Чтобы тренировать доверие к себе, нужно перестать спрашивать советы других. Как-то раз я даже сделала заставку себе на телефон с напоминанием «Ты знаешь ответ на свой вопрос», потому что в глубине души я действительно знаю все ответы. Но порой они теряются под влиянием мнения людей, под новостным потоком, под толстым слоем ежедневной информации. Интуиция не может работать, если вы бесконечно ищите одобрение своим действиям, ориентируетесь исключительно на чужие рекомендации. Это не означает, что нужно перестать советоваться, польза коллективного мозгового штурма несомненна. Но важно понимать, когда стоит этим пользоваться и как трактовать результаты.

Интуиция любит тишину. Раньше, реагируя на любое яркое событие, я первым делом спешила сообщить новость о нем близким и друзьям. Мне хотелось незамедлительно делиться эмоциями, впечатлениями, высказывать свое удивление, недовольство или радость. Я не оставляла себе времени, чтобы переварить случившееся и поразмышлять: «А что я сама об этом думаю?» Я мчалась отдать свои эмоции кому-то, вместо того чтобы пережить их самой, прочувствовать по максимуму. Я забирала у интуиции шанс проявить себя, отреагировать на случившееся, проанализировать и сделать выводы. Что бы ни произошло, важно дать себе время сформировать свое мнение о событии, наделить его собственным смыслом, запустить механизм получения внутреннего отклика. И только когда свои чувства и реакции станут понятны, можно позволить другим прикасаться к своему эмоциональному пространству, если ситуация того требует.

Слушание себя требует ежедневной практики, регулярного замедления. Фокусировка на своих внутренних ощущениях и отдаление от окружающей суеты — лучшее, что вы можете сделать для себя на начальном этапе, если пока не представляете, как еще подступиться к развитию интуиции. Медитация может стать следующим этапом, и у вас уйдет время, чтобы выстроить путь к себе. Это нормально, если вам сложно войти в ритм и нащупать ту форму, в которой вы сможете начать себя слышать. Делайте попытки, пробуйте разные варианты, даже пять минут, ежедневно выделяемые на «внутреннюю тишину», анализ своих чувств, имеют значение. Это прежде всего вклад в качественные отношения с самим собой, а время, инвестируемое в ваше

собственное развитие, однозначно бесприоритетное вложение.



Про социальную удавку и цели, которые на самом деле нам не нужны.

<https://clck.ru/WU94m>

Терпение, только терпение

Разочарования нередко приходят из нетерпения. Отсутствие терпеливости — бич современного поколения. Мы хотим все и сразу. Я сама неоднократно попадала в эту ловушку: до сих пор неловко вспоминать, как в 23 года я уже через шесть месяцев после прихода в одну из компаний ожидала повышения, не сделав при этом очевидно значимых вкладов в развитие бизнеса и едва пройдя адаптационный период. Мне казалось, что шесть месяцев — космически долгий срок и он должен сопровождаться большими изменениями в моей карьере. Как мало терпения и как много завышенных ожиданий тогда во мне было.

Противоположный пример: в 25 лет я проходила стажировку, параллельно зарабатывая на фрилансе, изучала шведский язык по 16 часов в неделю на интенсивных курсах, вела YouTube-канал, была главным редактором онлайн-издания Melon для подростков и успевала регулярно выбираться на культурные мероприятия с друзьями. С одной стороны, насыщенная жизнь современной девушки; с другой — ненасытность и попытка успеть все и сразу, не достигая результатов в половине проектов. Мне не терпелось браться за все подряд. Не хватало

усидчивости, чтобы сфокусироваться на чем-то конкретном.

Fear Of Missing Out (FOMO) — страх упустить что-то важное — уже стал негласным лозунгом современного образа жизни. Но есть и хорошая новость: из нас не получится поколения тунеядцев — мы всегда стремимся быть чем-то заняты. Загвоздка в том, что зачастую наши ресурсы направлены на абсолютно хаотичный набор действий, не ведущий к какому-то логичному завершению. Мы везде и нигде. Мы хотим все и сразу, не получая в итоге ничего толкового.

Откуда в нас такое желание спешить жить? Почему мы живем с ощущением «сейчас или никогда»? Я поддерживаю идею, что важно жить в моменте и брать от жизни все. Но это не означает, что нужно в буквальном смысле безотказно пичкать себя рабочими задачами и наполнять свой календарь сумбурным набором дел, хвастаясь в соцсетях тем, как вы заняты и ничего не успеваете. Быть занятым и иметь увлекательную жизнь — это прекрасно. Но отсутствие организованности, систематические опоздания, суета и десяток незаконченных дел — не повод для гордости. Скорее, повод задуматься, все ли у вас в порядке с целеполаганием и насколько вы вообще понимаете, зачем делаете то, что делаете.

Расслабьтесь. Хватит себя терроризировать. Сделали вы много или мало, главное, сделали. Успокойтесь. Вам не нужно захватывать мир здесь и сейчас. Всему свое время, вы все успеете. Вместо того чтобы тратить энергию на самобичевание или придумывание еще десятка планов на жизнь, выдохните и придите в себя. И просто делайте то, что можете. Вы ни с кем не соревнуетесь.

Уязвимость

Мы очень боимся, что о наших чувствах кто-то узнает. Что рассекретят наши волнения, сомнения, неуверенность. Боязно показать свою слабость, обеспокоенность, тревожность. Признаться, что мы чего-то не знаем. А вдруг это используют против нас? Есть огромный страх выставить себя глупо перед публикой. В ожидании, что нас будут оценивать, мы надеваем маску и скрываем свои искренние желания и убеждения, лишь бы всем угодить, и в результате мучаемся от несвободы в своих чувствах.

Тяжело, когда приходится замалчивать самое главное, когда не хватает смелости излить душу. Страх за свое личное пространство вполне объясним: современный мир не дает нам шанса чувствовать себя в безопасности. Сегодня вся жизнь как на ладони: мы легко можем найти информацию о финансовом состоянии медийных персонажей, чужом здоровье, об отношениях. Доступ к совершенно любой личной информации интересующих нас персон стал лишь делом техники, поэтому так сложно раскрыться и делиться чем-либо настоящим публично.

Удивительно, как часто люди сами загоняют себя в ловушку. Ставят перед собой ограничения, отказываются давать себе шанс быть понятыми и услышанными. Вместо того чтобы решать проблему, затапливают ее поглубже в надежде, что о ней никто никогда не узнает. Получается в некотором роде травля самого себя — человек загоняет себя в угол, лишая возможности проявить свою уязвимость и избавиться от лишнего груза.

Делиться своими переживаниями очень важно. Показывать свои искренние чувства — это нормально. Люди

не умеют читать мысли друг друга, и большинство пробелов в отношениях появляется из-за отсутствия коммуникации. Каждый из нас надеется, что другой прочтет наши мысли и узнает, чего мы хотим. Но так не бывает. Люди могут быть вместе годами, но при этом так и не научиться догадываться о желаниях и переживаниях друг друга. Иногда труднее всего найти в себе силы сказать вслух то, что у вас на душе, что тревожит. Показать свою слабость — вот самое сложное. Мы так хотим выглядеть сильными и успешными, что задвигаем в дальний угол все свои переживания. В результате тревоги накрывают нас лавинообразно и приводят к эмоциональному срыву.

Показать свою искреннюю слабость и настоящие эмоции — это смело. Попробуйте открыто поделиться чувствами и переживаниями с людьми, с которыми раньше не решались это сделать. Попробуйте достать из дальних уголков души свои тревожащие темы. Не гасите в себе эмоции; если кто-то вас ранит, сообщите ему об этом. Дайте другому человеку понять, когда он переходит черту и ударяет по больному месту. Каждый должен знать, где он переборщил по отношению к вам. Отстаивайте свои границы и не позволяйте кому-либо наступать на ваши больные места.

Глупо притворяться, что все хорошо, когда это не так. Невозможно убежать от себя. Как бы глубоко мы ни закапывали свои страхи, они выйдут на поверхность в самый неожиданный момент и сыграют против нас. Поэтому лучше играть в открытую. Примите свои переживания, дайте им право на существование, это позволит стать более самоуверенным и свободным, улучшить взаимодействие с окружающим миром.

Тревожность

Состояние постоянного беспокойства в XXI веке стало настолько привычным, что многие уже забыли, каково это — жить безмятежно и умиротворенно. Тревога стала новым наркотиком, и даже непонятно, что мощнее — ощущение бессилия перед ней или адреналин, который приходит с чувством волнения.

Тревога может быть навязанной, и мы вновь возвращаемся к тому, как мнение других людей влияет на наше восприятие мира.

СМИ — один из самых мощных, грандиозных источников тревоги. То, как мастерски медиа могут исказить любую новость, чтобы она вызвала яркую эмоцию, сродни таланту фантастов писать антиутопические сюжеты. Что самое страшное — мы не можем знать, кому доверять. Правдивых средств массовой информации ничтожно мало, новости либо наполовину сфабрикованы, либо представлены с субъективной точки зрения. Мы вынуждены фильтровать все, что мы видим и слышим. Перепроверять источник информации, если требуется. Как никогда важно обрабатывать услышанную информацию и делать собственные выводы, прежде чем тебя накроет лавина чужих убеждений. В какой-то момент я намеренно выбрала ограничить новостной поток, льющийся в мою жизнь. Спать стало спокойнее.

Еще один проникший в нашу жизнь враг — социальные сети. Мы так привыкли к ним, что уже не можем сопротивляться... Они так искусно крадут наше спокойствие, что мы даже не против этого. Мы эмоционально привязываемся к чужим людям в онлайн-пространстве, их достижения или провалы заставляют нас сопереживать, радоваться,

завидовать, ревновать, удивляться. Возникает зависимость, которая мешает нам настроиться на внимательное и осознанное отношение к происходящему в личном пространстве. Нам интереснее, что происходит у других, даже когда в своей собственной жизни тонет «Титаник». Находясь в самой худшей своей ситуации, мы все равно продолжаем наблюдать за другими людьми, чтобы получить от них эмоции.

Тревожность служит напоминанием, что пора бы взять жизнь в свои руки, разобраться со своими чувствами, делами и событиями, а не изучать чужие. **Ощущение обеспокоенности — важный сигнал о внутренних неурядицах, недосказанностях и нечестности с самим собой, все это надо устранять, а не откладывать в долгий ящик.** Человек с четкими жизненными ориентирами, со своим обоснованным мнением и понятным вектором развития менее склонен тревожиться и тратить время на рассматривание сторонних историй и судеб. Поэтому так важно прежде всего разобраться в себе, настроить внутренние процессы и заставить собственную антенну работать, а потом можно и в интернет зайти, за вдохновением и мотивацией.

Тревоги других людей — еще один заманчивый капкан, в который так и просится сознание. Я до сих пор периодически ловлю себя на готовности вовлечься в чьи-либо провокации и страхи, когда дело касается принятия решений. Если люди вокруг волнуются и предостерегают, мне легко подхватить это тревожное состояние. Но чужие страхи не должны управлять нашей жизнью. Повторю в который раз: нельзя позволять другим людям влиять на ваше строение и решения.

Я люблю путешествовать в одиночку и объездила уже много стран. И если внутри Европы я всегда чувствовала

себя спокойно, то перед своей первой поездкой в Турцию не могла избавиться от сильного напряжения. Чужие стереотипы о пристающих мужчинах, мусульманских обычаях и торгашах-обманщиках преследовали меня вместе с десятком историй «знакомых моих знакомых», у которых ранее был неприятный опыт в поездках. Из-за страхов других людей я едва не отменила первое путешествие в город, который впоследствии стал моим домом. Приехав в Стамбул, я отключилась от всех навязанных страхов и отправилась навстречу приключениям. Я не искала встреч с хитрыми продавцами и непорядочными людьми, а устремила взор на то приятное, что меня окружает, и приумножала лишь хорошие впечатления.

В состоянии обеспокоенности мы фокусируемся в точке страха. Когда все внимание приковано к ней, сложно ориентироваться в реальном положении вещей и объективно оценивать ситуацию. Если кто-то рядом способствует росту тревоги (причитает, переживает, излишне волнуется за вас), из ловушки вырваться еще сложнее. Важно успеть вовремя себя одернуть, чтобы не увязнуть в этом состоянии, различать светлые стороны вокруг себя и не заикливаться на негативе. И, что самое главное, не только выявлять причины тревожности, но и истреблять их. Если вас заботит какая-либо проблема — разберитесь с ней раз и навсегда, постарайтесь найти решение, иначе беспокойство и напряжение так и будут затягивать вас в бездну неврозов.

Излишняя тревожность может повлечь за собой панические атаки, психосоматические расстройства и другие осложнения. Важно понимать, что речь идет не только о ментальном состоянии, но и о физическом. Насколько вы готовы жертвовать здоровьем ради призрачных

страхов? Стоит ли так дорого платить за эти переживания? И, наконец, что самое страшное может произойти? Задавайте себе эти вопросы каждый раз, когда волна тревоги начинает накрывать вас. Стремитесь сдвинуть фокус внимания с удручающих мыслей на что-то более конструктивное и дающее понимание дальнейших оптимистичных перспектив.

Тревожность может возникнуть и из-за неправильного распределения ресурсов. Когда мы много на себя берем, не имея навыков управления временем и эмоциями, наступает паника. Здесь нужно уметь расставлять приоритеты и прорабатывать списки и очередность дел. Бывает сложно выбрать что-то самое важное, особенно когда хочется заниматься всем и сразу. Но мультизадачность — навык, доступный немногим и, откровенно говоря, не тот, который действительно полезен при желании прийти к каким-то качественным результатам. Современный ритм жизни и требования работодателей заставляют нас верить, что быть мультизадачным — ключевое умение для современного человека. Но когда ты сосредоточен на всем сразу, в действительности ты не включен ни в одну задачу и по завершении работы часто даже не можешь вспомнить, что было сделано. Зато возникает ощущение тотальной занятости и востребованности, и при изменении такого ритма появляется чувство беспокойства и пустоты. Привет, тревожность.

К сожалению, неуверенность в себе и своих силах тоже программирует на провал во всех начинаниях. Синдром самозванца — еще один любимый друг моих ровесников. Неумение присвоить себе положительные результаты своих заслуг и отрицание своей роли в каком-либо успехе — крайность, свойственная людям сегодня. Требовательность

к себе хороша в определенных пределах, и, если она выходит за рамки и плавно перетекает в самобичевание, кричи «Караул!».

Поводы для тревог возникают на каждом углу, они буквально везде, только позвольте им войти в вашу жизнь, и вы удивитесь, как скоро повышенная тревожность станет в ней хозяйкой. Ваша задача не допустить потери собственных спокойствия и самоуверенности по вине разрушающих волнений. Это действительно только в ваших руках. Как и вся ваша жизнь.

Гибкость и адаптивность

Человек может привыкнуть ко всему. Но к чему именно привыкать — выбирать только ему. Мы довольно гибкие существа и часто недооцениваем свои способности, ограничивая себя убеждениями о своих возможностях, *что* мы можем и *чего* не можем. Хотя лучше спросить: что мы хотим и чего не хотим? И не всегда нужно соглашаться на существующие условия, если они не по душе, даже когда принять их кажется самым простым вариантом.

Я ставлю гибкость и адаптивность в один ряд, потому что, несмотря на то что можно адаптироваться к любой ситуации, внутри нее важно сохранять гибкость, чтобы не попасть под власть среды, в которой ты существуешь. Адаптивность не должна противоречить внутренним базовым ценностям, и она не означает отказ от личных амбиций в случае, если вы принимаете текущий ход вещей. Это скорее про способность менять свое поведение в зависимости от определенной ситуации.

Однажды согласившись и даже привыкнув, вовсе не обязательно следовать выбранной модели поведения

на протяжении всей жизни. Если вы до 20 лет жили с родителями, это ведь не означает, что нужно продолжать существовать так же в 35 и 40 только потому, что это удобный и знакомый вариант. Важно понимать, что привычное не равно полезное. Для развития человеку нужна смена условий.

Адаптивность, на мой взгляд, весьма недооцененный навык. Мы знаем, что эта способность позволяет приспособиться к сложившемуся положению дел вкупе с общественными нормами и устоями. Но забываем, что, наоборот, можем использовать этот порядок в своих интересах, извлекая выгоду для себя, и это тоже про адаптивность. Все зависит от того, под каким углом вы смотрите на мир: соглашаетесь ли на предлагаемое по умолчанию или выбираете посмотреть полный каталог.

Когда в 25 хочется выть от непонимания, куда двигаться дальше, важно включить адаптивность и принять свое лидерство в жизни. Только вы решаете, какие правила здесь установить и по какому пути следовать. Устройство общества вынуждает вступать на тропу взрослой жизни, когда, возможно, вы к этому внутренне не готовы. Это естественный процесс перехода из одного статуса в другой, от него не надо бежать и не стоит его игнорировать. Не бойтесь: быстрее принимайте роль лидера и творца своей жизни, перевоплощайтесь. Вам надо лишь сориентироваться в пространстве, с холодной головой оценить происходящее и составить план действий на основе существующих условий. Мыслить при этом следует с перспективой на будущее, но необязательно на слишком далекое — это может сбить вас с толку. Для начала перспектива в три-пять лет будет в самый раз.

Важно не только уметь приспособиться к незнакомым условиям, но и хотеть этого. Приспособление через силу

не будет иметь другого результата, кроме как неприятие ситуации. Поэтому страх не та эмоция, которая должна сопутствовать адаптации, хотя, конечно, и она добавляет остроты всему приключению. И все же важно суметь трансформировать страх в здоровый азарт, который будет двигать вами на пути изменений. Исключив страх и научившись чувствовать себя эмоционально устойчиво, вы сможете использовать адаптивность с еще большей отдачей. Раскроется способность видеть многогранность ситуаций, и не только замечать обилие вариантов, но и нащупывать подходящий. Усилится работоспособность, потому что энергия больше не будет расходоваться на тревогу. Со временем придет осознание, что нет необходимости повторять чей-либо жизненный сценарий, пусть и часто мелькающий перед глазами, и даже намекающий на отсутствие альтернативы. Умение адаптироваться к предлагаемым обстоятельствам не позволит превратить жизнь в привычку. Можно продолжать удивлять себя, испытывать новые эмоции и ощущения, будучи гибким по отношению к среде, и самовольно выбирать маневры для управления своей судьбой.

Нарциссизм, высокомерие и гордыня

Упомянув синдром самозванца, нельзя не обсудить и другую крайность — бескомпромиссную уверенность в своем превосходстве.

Вы наверняка встречали персонажей с нарциссическим расстройством личности — самоуверенных людей, убежденных в собственном превосходстве над остальными. Завышенное мнение о себе считается выходом за рамки адекватности человека точно так же, как и чересчур

заниженная самооценка. Люди, вынужденные общаться с нарциссами, как правило, стараются найти способ выстроить коммуникацию таким образом, чтобы оказаться в максимальной эмоциональной безопасности и не пострадать от обесценивания самого себя. Иногда пострадавшим приходится общаться с психотерапевтами, чтобы избавиться от травмы, нанесенной самовлюбленными типами. Интересно другое — сами нарциссы обращаются за помощью крайне редко, видимо потому, что не видят бревна в своем глазу.

Легкий намек на нарциссичность — черта, свойственная нашему поколению. Каждый хочет верить, что он особенный, что ему полагается индивидуальные привилегии со стороны общества. Понаблюдайте за поведением людей в торговых центрах. Бывает, человек приходит в бутик не за покупкой как таковой, а только чтобы ощутить свою значимость, почувствовать себя дорогим клиентом. Он хочет получить внимание: чтобы кто-то побегал вокруг него, принес ему пару пиджаков другого размера, похвалил его выбор, оценил вкус. После этих ритуалов и покупать что-либо необязательно: главный ресурс — внимание — уже получен. Если же продавец его игнорирует, не стремится помочь найти нужный свитер или вовсе не подходит, возникает обида и желание уйти: «Чего это он не обращает на меня внимания, ему же деньги за это платят, он *должен* мне помочь». Таким людям не важно, как чувствует себя продавец, стоящий на ногах по 12 часов в день и вынужденный регулярно общаться с самодурами. Они хотят подчинения и преклонения, чтобы почувствовать себя хоть в чем-то всемогущими.

Жизнь — это, конечно, не магазин с одеждой, но почему-то все чаще люди ведут себя так, словно они

избранные и им все должны. Мы хотим понимания и особого отношения к себе, но при этом не готовы слушать и слышать других людей, не готовы принимать чужую позицию. Нам важно крикнуть свое мнение, заявить всем о его существовании. Так нарциссизм растворяется в повседневности, перетекая в форму обычного высокомерия, заносчивости, эгоизма. В этот момент кажется, что мир крутится вокруг нас. Мы так хотим внимания к себе, что готовы затоптать других людей, игнорируя их голос. Мы закрываем глаза на глобальные проблемы, думая, что найдется кто-то сердобольный, готовый их решить. Мы проходим мимо человека, нуждающегося в помощи, с убеждением, что другой поможет. Осуждая других за использование одноразовых пакетов и пластиковых трубочек, мы продолжаем летать на самолетах с завидной регулярностью, заказывать доставку еды на дом и носить кожаную обувь. Проблема с высокомерием в том, что человек, выбирающий жить в этом состоянии, самостоятельно ограничивает себя в развитии и возможности шире смотреть на мир. Если спуститься на землю и ослабить свою надменную позицию, окажется, что люди вокруг гораздо приятнее, чем вам казалось, и прежде всего оттого, что вы сами начали вести себя с ними гуманнее. Быть человеком и оставаться *человечным* — пожалуй, важнейшее правило поведения в мире по сей день.

Как-то раз друг рассказал мне, что всегда хранит на работе пару шоколадок, чтобы при случае подарить уборщицам. «С самыми важными людьми в офисе надо дружить», — сказал он и был прав — это действительно очень важные люди. Они отвечают за наш комфорт, без них мы бы давно утонули под завалами мусора и при всей своей важности и избранности не смогли бы наслаждаться

жизнью в грязи. Полезно подумать, на каком основании мы порой относимся с пренебрежением к «простым» профессиям или к людям с должностью ниже своей по статусу. **Гиперболизация своей значимости приводит к тому, что мы забываем об элементарном уважении к другим.** Если такое происходит, то и себя уважать становится особо не за что. Правда в том, что мы все одинаковые. Никто не уникален, никто не хуже и не лучше нас. Можно сколько угодно навешивать на себя ярлыки топ-менеджера, популярного блогера, интеллектуала, суперзвезды, гениального творца, да кого угодно — если снять с себя слои общественных статусов, мы останемся обычными приматами с одинаковыми базовыми потребностями.

Еще одно проявление гордыни — позиция «Я все знаю». Как только вам начинает казаться, что вы все знаете и у вас нет необходимости вникать в детали, убедитесь, что вы действительно пользуетесь своими знаниями и они стопроцентно работают на вас. Один мой коллега как-то раз записался на курс онлайн-маркетинга и половину лекций просидел, отвлекаясь на посторонние задачи, потому что был убежден, что уже все знает по этой теме и курс ему нужен только для корочки. Но знать все — мало. Сами по себе знания ничего не стоят, если их не применять в жизни. Поэтому, даже если вы убеждены, что обладаете максимальной экспертностью в теме, проверьте, насколько ваши знания подкреплены опытом. Оказалось, на тех уроках было глубокое погружение в детали и тонкости рабочих процессов, и мой знакомый благополучно остался без этой информации. Через некоторое время ему пришлось вернуться к записям и прослушать все еще раз, теперь уже с удвоенным вниманием. В итоге он потратил время на освоение курса дважды, но пришел к осознанию

своего несовершенства — а сколько людей, которые так и остаются в ракушке, считая себя самыми умными, и потому лишаются многих новых знаний.

Другая позиция — «Я все знаю *лучше всех*» — прекрасно демонстрируется повсеместно в онлайн-пространстве. За последнее десятилетие народ как никогда полюбил давать советы, ведь теперь это можно делать на каждой странице с открытой функцией комментирования. С появлением соцсетей обнаружилось, что воспитание людей дает сбой в системе, когда открывается возможность что-либо кому-то посоветовать. Каждый стремится прокомментировать чью-то жизнь: сказать, как ему следует быть, что носить, чем питаться и с кем общаться. Личные границы стерлись, и теперь кажется, что доступ к личному пространству человека определяется возможностью оставить комментарий под его фотографией. Мы не задумываемся, насколько наше мнение желанно и уместно; главное, дать другому человеку знать о своем существовании и о наличии своего мнения в этой вселенной. Мы так хотим доказать неправоту других людей, что захлебываемся в потоке собственной гордыни. Пытаемся гиперболизировать свою значимость на фоне других и делаем из этого едва ли не смысл жизни — так сильно нам хочется утвердить свое превосходство. А внутри при этом клубок из собственных страхов, неуверенности и тревожности. И абсолютное неумение проявлять сочувствие по отношению к другим.

В наше время неограниченного потребления гордыни также регулярно проявляется в выставлении напоказ своего финансового достатка. Это особенно свойственно жителям постсоветского пространства, что вполне объяснимо: после долгих лет жестких ограничений у многих сформировался комплекс бедности, который теперь приводит

к желанию продемонстрировать всем финансовый уровень и достаток. Отсюда страсть к покупке вещей со знаменитыми логотипами и демонстрация показной успешности, даже если за ширмой все совсем не так идеально, как на картинке. Главное — получить одобрение, восхищение и зависть общества.

В этом смысле мне всегда интересно наблюдать за скандинавами: среди моих знакомых датчан и шведов есть довольно состоятельные люди, богатство которых невооруженным взглядом ни за что не разглядишь. Они ходят на работу в джинсах и футболке, возят ребенка в детский сад на багажнике велосипеда и раз в неделю закупаются продуктами в обычном супермаркете. Многие при этом уже давно и успешно занимаются инвестированием, управляют своими компаниями или занимают высокие позиции наемными сотрудниками, но никогда не выставляют успехи и достижения напоказ. Познакомившись ближе, вы узнаете, сколько сил и труда они вложили, чтобы прийти к сегодняшнему состоянию, сколько лет до этого работали на низкооплачиваемых должностях и через какие тернии прошли. Но и это для них не повод для гордости, а скорее часть жизни. Они не размышляют о своей значимости, не представляют себя гениями бизнеса, а лишь живут гармоничной жизнью, не торопясь, следуют долгосрочному плану шаг за шагом, год за годом. Они ценят и приумножают то, что есть. Нам остается поучиться такой стратегии на жизнь.

Горделивые нарциссы при всей своей способности к самолюбованию и самовозвышению по большому счету люди с раненой душой. Человек счастливый, гармоничный и уравновешенный не станет унижать других и превозносить себя. Когда человек эгоцентричен, знает только

о своих достоинствах, его «бревна в глазу» становятся как раз очевидны окружающим. Лучший выход — принять себя таким, какой ты есть, и заняться осознанным саморазвитием, двигаясь к своей мечте, относиться к себе адекватно, больше думая о внутреннем содержании, чем о внешней картинке. Можно сколько угодно пускать пыль в глаза окружающим и создавать образ могущественного человека, но себя-то не обманешь. В конечном счете наедине с собой, в отражении в зеркале окажется обычный человек со своими слабостями, неуверенностью и страхами, сколько бы масок величия, надменности, превосходства он ни примерял.

Почему книги по саморазвитию не работают

Поколение миллениалов уникально тем, что оказалось снабжено неограниченным доступом к информации. Перед нами открыты двери к массе источников и, в отличие от наших родителей, мы можем найти ответ на любой вопрос за считанные минуты. Книжный рынок переполнен, обилие экспертов зашкаливает, наука наконец стала находить объяснения феноменам, которые были непонятны столетиями. Как же получается, что при таком прогрессе мы остаемся настолько беспомощными в том, чтобы разобраться со своей собственной жизнью?

Владеть информацией недостаточно, ею нужно уметь пользоваться. Можно прочитать десятки книг о саморазвитии и не решить ни одну проблему в жизни, обвиняя авторов, что они не написали ничего нового, полезного и применимого. Конечно, не стоит ждать изменений, не попробовав в действии ни одну рекомендацию, ни один

новый метод, ни один шаблон поведения из предложенных.

В чем бесприигрышность традиционных в нашей культуре кухонных разговоров, когда вы до утра сидите с друзьями и разговариваете «за жизнь», где звенят бокалы и рюмки, где поочередно пустеют полки холодильника, пока вы постепенно перетягиваете все их содержимое на стол, чтобы сохранить энергию для задушевных разговоров? В том, что утром можно все забыть и ничего не менять в своей жизни, в этих разговорах нет ответственности за сказанное. Там, за кухонной дверью, можно сколько угодно ругать государство, сплетничать о бывших, осуждать неадекватных начальников и мечтать о безмятежной жизни. Наутро ничего не изменится: кухня не превратится в карету, а вы не умчитесь в сказку.

Бездеятельное чтение книг о личностном росте, самообразовании, трансформации — то же самое, что сидеть до рассвета за душевным разговором и сокрушаться о всех тяготах жизни. Потому что информация сама по себе ничего не стоит, если не уметь ею распоряжаться. Просмотр документальных фильмов тоже не имеет смысла, если после выключения экрана вы остались без новых умозаключений и не поменяли ничего в своей жизни. Мой знакомый, посмотрев передачу про вредное производство тефлона, на следующее утро выставил за дверь все домашние сковородки и закупился чугунными. Но сколько еще человек будет готово устроить подобный бойкот и встать на светлую сторону? Сколько еще людей использует информацию, превращая ее в конкретные действия, а не ограничиваясь ночным трепом на кухне?

Как-то раз ко мне за помощью обратился парень, который мечтал построить личный бренд в соцсетях. К тому

моменту он около 10 лет отработал юристом в международной фирме, а теперь хотел открыть свое бюро и оказывать консультации частным лицам. Некая публичность в соцсетях помогла бы ему расширить аудиторию, и он решил создать блог, чтобы находить больше клиентов. В итоге Игорь заказал четыре книги про личный бренд, купил два курса по развитию инстаграм-аккаунта и подписался на всех СММ-гуру.

— Зачем же тебе моя консультация? — спросила я, удивившись обилию информации, которую насобирал парень.

— Да я как-то не понимаю, что со всем этим делать. Книжки так и лежат неоткрытыми, ни одну не прочел. Курсы прошел наполовину, но чтобы от них была польза, мне нужно хотя бы создать новый аккаунт и разобраться, как там все работает. Честно говоря, пока даже не было сил на это.

— Окей, а что ты хочешь от меня? Как я могу тебе помочь?

— Мне нужен какой-то пинок, чтобы начать хоть что-то делать.

Мы с Игорем расписали план действий, составили список тем и порядок публикаций, определили срок выполнения задач. Когда через три недели я открыла созданный им профиль, в нем так и остался единственный пост-приветствие, который он сделал во время нашего разговора. Предполагаю, что ни одной книги он тоже так и не открыл.

В каждом из нас иногда просыпается Игорь: когда мы прочитали пять статей на волнующую нас тему, но ничего не предприняли, чтобы изменить какую-то жизненную ситуацию. Или когда спросили совет у всех важных для нас

людей, но так и не приняли решение. Или когда и сами знаем, что надо сделать, но почему-то откладываем. Нам иногда очень нужен волшебный пинок, чтобы начать действовать.

Зачем вы стремитесь к саморазвитию? Какие умения и навыки вам понадобятся, чтобы улучшить какую-либо сферу жизни? Насколько доверчиво вы относитесь к советам, которые видите в книгах и прочих источниках? **Что останавливает вас на пути к применению полученных знаний?** Прямо сейчас ответьте по очереди на каждый из этих вопросов, чтобы часть информации из этой главы точно вам запомнилась. Возьмите блокнот и запишите туда ответы. Не откладывайте на потом, вы уже точно не вернетесь к этой странице, потому что это не будет казаться вам достаточно важным и достойным вашего времени.

Итак, вы определили, зачем вы тратите время на поиски, зачем хотите развиваться в новом направлении и, вероятно, даже верите авторам, которые предлагают решения. Но вы не начинаете действовать. Почему? Бойтесь, что не получится? Не готовы выделить время на глобальные изменения? А может, вам, как и Игорю, не хватает пинка? По правде говоря, как бы вы ни ответили, у вас все равно все получится. Почему я так думаю? Да потому что человек, у которого нет шанса на результат, даже не зашел бы в книжный магазин или, чего уж там, не загуглил бы свою проблему. Он бы не стал интересоваться решениями, потому что вряд ли знает, что ему вообще нужно что-то в жизни менять. Например, условно: если токсичному человеку комфортно по жизни хамить, кричать, швырять трубку, считать всех идиотами и все время быть чем-то недовольным — в его мире это

вариант нормы, он и не задастся вопросом, а бывает ли иначе.

Вы же, читая эту книгу, уже на пути к изменениям, вы уже в поиске. Не все понимают, что нужно сделать и как, кто-то уже догадывается о плане действий, но хочет еще раз убедиться в правильности выбранного направления. Как бы там ни было, после сбора информации вам потребуется не чужой пинок, а ваше собственное действие. Лучше прочесть одну книгу и применить идеи оттуда, чем прочесть десяток, так ничего не сделав. Поэтому я предлагаю вам договор. На протяжении всей книги отмечайте те мысли, которые вам откликаются. Возможно, некоторые идеи вы встречали ранее, но никогда не внедряли их в жизнь — обведите их карандашом или выделите маркером и начните ими пользоваться. Абсолютно новые для вас мысли и предложения также отметьте и подумайте, где их можно применить. Если вы задействуете хотя бы одну идею из найденных здесь и получите результат — неважно, положительный или отрицательный, я смогу считать, что эта книга написана не зря, ведь главное, что вы *используете информацию*. Обязательно напишите мне об этом и расскажите, как вы разрешили какую-либо ситуацию. Повторюсь: пожалуйста, *пользуйтесь* информацией, не ограничивайте себя ее поглощением. Так вы маленькими шагами будете улучшать качество своей жизни и со временем заметите, что вам не нужен волшебный пинок — в вас будет хватать внутренней силы, чтобы самостоятельно менять свою жизнь.

Кстати, через пару месяцев после той консультации я получила новое письмо от Игоря. Он выслал ссылку на свои соцсети, где обнаружили пара десятков качественных публикаций и две сотни подписчиков.

— Прости, я не лучший ученик. После нашего звонка меня сразу завалили работой, и я почти месяц помогал коллеге разбирать сложный кейс. Во время майских праздников у меня наконец нашлось время, я прошелся по каждому пункту из нашего плана, отснял контент, написал несколько текстов и решил делать публикации каждый день. Аудитория уже растет! Есть несколько вопросов по дальнейшей стратегии, хочу забронировать еще одну сессию с тобой. Давай созвонимся на следующей неделе?

Карьера

Планировать нельзя импровизировать

Мы привыкли, что после школы нужно в срочном порядке продолжать обучение и обязательно по специальности, которая всегда прокормит, и так, чтобы работать в ней до конца. В общественном сознании вуз выступает в роли билета в успешную жизнь, и если после школы ты не пошел учиться дальше, тебя автоматически записывают в пропащие. В нашем менталитете функция и значимость образования сильно преувеличены. Это устаревший подход — полагать, что образование безоговорочно откроет дорогу в мир и даст возможности для профессионального роста. Рынок труда меняется со скоростью, за которой сложно уследить, и наличие диплома о высшем образовании уже давно перестало быть гарантией успешной карьеры. Поэтому сейчас так страдают люди, в свое время отучившиеся на юристов, экономистов и менеджеров по наводке родителей. Они выбрали путь, который считался «правильным» 35–40 лет назад (хотя правильный не значит хороший), но сегодня учеба на экономическом или любом другом факультете без четкого понимания, как применить полученные знания, — пустая трата времени.

Частая ошибка при продумывании своего профессионального будущего — отсутствие плана как такового и надежда на «авось». **Это вообще свойственно многим людям — надеяться, что все само как-то рассосется и разрулится.** Опять же, снятие с себя ответственности за свое будущее. Человек думает так: «Сейчас лишь бы поступить, а потом как-нибудь разберусь, куда идти работать и кем стать, когда вырасту». Тяжело, если родители придерживаются того же мнения и не могут направить мысли ребенка в конструктивное русло или найти специалиста, который мог бы с этим помочь. Тогда нет ничего удивительного в том, что наш герой оканчивает университет в 22–23 года с тотальным отвращением к альма-матер и учебным процессам, с обидой за потраченные впустую пять лет жизни и абсолютной дезориентацией в пространстве: идея о работе по своей специальности внушает отвращение, а других вариантов на горизонте нет. В итоге ничего само по себе не рассасывается и не разруливается, а становится только хуже.

Планировать профессиональный путь нужно тщательно, и этого не стоит бояться. Работа всего лишь часть жизни. Относиться к ней нужно как к приключению и к ценному опыту, раскрывающему ваши новые грани. Подумайте, что для вас важно при выборе работы? Например, можно хотеть стать уникальным и самым востребованным узким специалистом. Можно стремиться к творчеству и научиться организовывать для этого пространство, одновременно построив прибыльный бизнес. Кто-то хочет работать только ради денег. Для кого-то работа — способ завести правильные связи, чтобы продвигаться и развиваться в мощном сообществе. Откровенно говоря, можно иметь и все сразу, это абсолютно реально. Мы выбираем,

сколько сил и времени готовы вложить в создание работы своей мечты. Вытянуть счастливый билет и попасть в престижную компанию на хорошую должность — это много, но еще не все. Если вы не чувствуете себя там комфортно, вам не хочется развиваться и шагать вверх по карьерной лестнице внутри этой компании, значит, вы не на своем месте, и это точно нельзя назвать идеальной работой.

Парадокс, но мы по умолчанию не хотим любить свою работу. Это как-то не принято. Традиционно мы не радуемся полноценной трудовой деятельности вообще, воспринимаем ее как существенное обременение в жизни. Так уж повелось, что труд должен быть изнурительным, тяжелым, что над нами должен кто-то стоять, направляя и приказывая, что самим нечего проявлять инициативу и строго в 18:00 по домам. Не принято находить в работе свободу, радость и удовольствие. Даже само по себе слово «труд» нагоняет тоску.

Очевидно, что при таком подходе мы приходим к твердой вере, что иметь хорошую работу невозможно, что лучшие места не для нас, а на топовых позициях — все свои и простому смертному туда никогда не попасть. Поверить и принять, что от вашего мировоззрения и от карьерной стратегии (или ее отсутствия) прямым образом зависит результат — сложно. Ваше мышление привело вас к тому, где вы сейчас. Есть ряд стандартных установок, препятствующих карьерному росту. Например, вы живете в маленьком городе, где нет работы. Или у вас нет опыта, кто тогда вас возьмет в хорошую компанию? Либо нет связей, а без них никуда не пробиться. На переезд нет денег, или семья не хочет вас отпускать. Вас некому поддержать, никто в вас не верит. Список можно продолжить. **Если человек видит только**

препятствия, значит, у него нет желания видеть возможности. Ему на самом деле комфортно жить с менталитетом жертвы и винить обстоятельства в происходящем. И это его собственный выбор.

При таком подходе восприятие работы как тяжелого груза, который нужно нести на протяжении всей жизни, страдая за копейки, формируется и накрепко удерживается в головах. И это простой вариант, который позволяет бездействовать, но не приведет вас к полноценной реализации, к работе мечты.

Если осознать, что это лишь навязанные стереотипы, то появляется шанс изменить их и начать воспринимать труд как инструмент собственного развития. Планирование очень поможет в этом вопросе. Иногда попытка завести четкий распорядок воспринимается как нечто обязывающее, занудное и ограничивающее. Как человек, давно живущий по расписанию, я много раз наблюдала реакцию других людей на свой календарь: это было либо восхищение моим продуманным и последовательно выполняемым графиком, либо удивление, в какие «жесткие» рамки я себя загоняю.

Есть простая схема для выполнения задач: план — действие — результат. Люди используют ее постоянно во всех сферах жизни, в том числе и в быту: купить продукты, сделать уборку, получить водительские права, отремонтировать дом. Все эти процессы требуют планирования разного уровня сложности. Непонятно одно: почему для бытовых действий у нас есть концепция, план реализации и представление итогового результата, а для карьеры нет? Почему мы оставляем без такого анализа одну из важнейших сторон жизни — свою самореализацию в профессиональной среде?

Людей пугает необходимость продумывать свою жизнь на много шагов вперед. Создается ложное впечатление, что при планировании карьеры надо расписать пункты на пару десятков лет вперед. Такая ответственность пугает и отталкивает. И здесь вновь мы ставим себе ловушку, придумывая ложные ограничения. Да, план вполне может быть долгосрочным, в том числе и на 20 лет, но элементы внутри него могут меняться и нет необходимости продумывать заранее каждый шаг. Это наша жизнь, и у нас есть право и вовсе сменить направление движения, тогда и список действий поменяет характер и очередность. Вспоминанием гибкость и адаптивность: навыки, которые как никогда будут здесь актуальны. Главное — понимать, куда вы движетесь, и ориентироваться в пространстве, но составлять четкое расписание на целую жизнь — недальновидная стратегия. Мир так не работает.

С чего же начать планирование? Как понять, в каком направлении двигаться? Нужно ли выбирать профессию «впрок», на много лет вперед? И возможно ли вообще знать, чем вы захотите заниматься всю жизнь? Перед тем как составить свой план, важно сориентироваться в карьерном пространстве.

Профессия может быть одна на всю жизнь. Но это необязательно

Одна профессия на всю жизнь — это либо призвание, либо пережиток прошлого, либо отсутствие желания развиваться. Впрочем, есть вероятность, что скоро это станет невозможным — всю жизнь заниматься одним делом. Мир меняется быстро, а с ним и профессиональные возможности. Поступая в университет сегодня, невозможно

быть уверенным в актуальности своей специальности через 10 лет, не говоря про 30 или 40. То есть, если вы рассчитываете до пенсии работать в определенной индустрии, это плохой план, потому что велика вероятность, что необходимость в этой профессии исчезнет раньше, чем вы постареете.

Среди старшего поколения встречаются люди, глубоко погруженные в свое дело, готовые заниматься им от студенческой скамьи и до конца, всегда находить новые направления для личного и профессионального роста. Мы можем брать с них пример, им повезло осознанно выбрать профессию, сделать ее призванием. Будут ли у нашего поколения такие примеры? Неизвестно, но, когда человеку дело по душе и он со страстью занимается им всю жизнь, это здорово.

Вопросы возникают к людям, которым не нравится выбранное дело, но они продолжают заниматься им, не предпринимая попыток сменить вид деятельности. Они, как вампиры, жалуются друзьям и близким на начальника-самодура, неадекватных коллег, рассказывают про глупые и бессмысленные задачи, маленькую зарплату, отвратительные условия для работы. Мне всегда интересно, почему эти люди не используют дверь в офисе по назначению и просто не покинут такую работу. В ответ, конечно, всегда найдется тысяча причин почему:

- Во-первых, где я найду другую работу, да еще и в кризис?
- Во-вторых, я не хочу просто менять работу, я хочу поменять сферу деятельности и заниматься тем, что будет приносить мне радость. Но я пока не знаю, что это будет, а уходить «в никуда» не хочу.

- Идти учиться на другую специальность я пока тоже не готов: я и так устаю на работе, какие тут курсы?
- А сколько стоила моя учеба в университете? Зря потраченные деньги, получается?
- Родители сойдут с ума, если узнают, что я бросила работу ради непонятно чего.
- И вообще, мне УЖЕ 28! Кто в таком возрасте меняет профессию и идет учиться? Это страшно. Как я потом найду работу без опыта? А тут у меня хоть есть опыт и связи, если что — сменю компанию, и все.

У персонажа с подобным мышлением, без навыка видеть возможности в кризисных ситуациях действительно мало шансов на яркий профессиональный путь. Находя десяток отговорок, человек в итоге ничего не предпринимает и остается в имеющейся профессии. Ничего не делать — это тоже выбор. Вероятно, такой герой дотянет до пенсии в режиме перманентного недовольства, периодически лишь добавляя названия компаний в резюме.

А как вам идея, что одна профессия на всю жизнь — это пережиток прошлого? Человек способен менять дело от трех до пяти раз в течение жизни. Если представить, что вы отдадите около 10 лет каждой сфере деятельности, такой план звучит вполне реалистично. Да, в глазах наших родителей, бабушек и дедушек такое отношение к работе может выглядеть несерьезно. Но мы живем в мире других возможностей, на других скоростях, и прежнего неспешного развития событий, в ритме которого прошла молодость старшего поколения, уже не будет.

Разумеется, менять профессию после 40 и 50 уже сложнее, чем в 30. Но давайте начистоту: кто все

усложнил? Мы сами, общество. После 45 уже затруднительно найти работу, человека списывают со счетов, на рынке труда к человеческому капиталу процветает потребительское отношение. Корпорации стремятся заметить «неликвидных» взрослых сотрудников на молодых и свежих. Хотя можно было бы, например, придумать качественное переобучение для целого поколения, которое позволит применить их навыки в новом ключе. Захотят ли этого люди? Готовы ли взрослые люди менять профессию? Часто нет! У многих уже просто не хватает на это сил — ни моральных, ни физических, и вот почему.

Многие на протяжении своей профессиональной жизни не уделяют должного внимания своему здоровью: не делают его регулярных проверок — чекапов, не занимаются спортом, не придерживаются правил здорового питания. Люди часто не разбираются со своими психологическими проблемами, игнорируют выгорание, годами живут в стрессе, взаимодействуют с коллегами с таким же букетом проблем, погружены в заботы о семье. Добавьте сюда курение, алкоголь, отсутствие качественного сна, жизнь в мегаполисе... Как здесь задуматься о карьере? Тут бы выжить под натиском таких агрессивных условий. Разумеется, человек в стрессовом состоянии не способен к масштабным изменениям, его базовые потребности не удовлетворены, а ресурсы истощены. При таком раскладе проще дожить до пенсии без лишних телодвижений.

Я не собираюсь предлагать вам уже сейчас подумать о том, как будет выглядеть ваша жизнь в 50, и начать к этому готовиться. Нет, жизнью все равно нужно наслаждаться здесь и сейчас, но и разум стоит оставлять

включенным. Энергия — один из важнейших ресурсов в жизни, и с ним нельзя обращаться потребительски. Чтобы через несколько лет у вас была энергия на потенциальную смену профессии (и на качественный образ жизни в целом), нужно уже сейчас заботиться о своем ментальном и физическом здоровье. Вновь возвращаясь к тому, как важно мыслить в долгосрочной перспективе.

Жизнь была бы проще, если бы вместо страха перед сменой профессии человек испытывал восторг и воодушевление от возможности попробовать себя в нескольких ролях на протяжении жизни. Это не означает, что всем непременно нужно бросать хорошую работу. Я ни в коем случае не приверженец резкой смены деятельности только в угоду всеобщему тренду. Менять профессию — нормально, но это нужно далеко не каждому. Есть специалисты, для которых приемлемо всю жизнь работать по своей специальности, и это здорово. Стать востребованным экспертом — дорогого стоит. Но если вы сейчас находитесь на грани перехода из одной сферы в другую и осознанно, после долгих размышлений, совершили этот выбор — смените страх на азарт и гордость за себя. Не каждому под силу решиться на этот важный шаг. Вдохновляйтесь своей смелостью и погружитесь в это путешествие с головой. Впереди новые вызовы и опыт, который изменит вашу жизнь. Вы справитесь.



Я уволилась. Выводы, ретроспектива и упражнения для анализа своей карьеры.

<https://youtu.be/voTm2PCDQyc>

Миф о поиске себя

Затяжной процесс поиска себя и дела всей своей жизни тормозит развитие и препятствует совершению конкретных действий. «Как понять, чем заняться в жизни?» — едва ли не самый актуальный вопрос миллениалов. У наших родителей не было особого профессионального выбора, траектория развития их карьеры была понятна чуть ли не с момента окончания школы. Мы же чувствуем себя потерянно, потому что имеем широкий выбор и не можем определиться, получив неограниченную свободу.

«Поиск себя» теперь растягивается на долгие годы, считается отдельным видом занятости и воспринимается как тяжелое бремя. Уставшие, утомленные, измученные выбором 20–30-летние люди ищут себя, прерываясь лишь на сон и еду, чего только не перепробовали, а конца-краю мысленным переходам от одной профессии к другой не видно.

Концепция «поиска себя» — это самообман. Вы уже все нашли, когда появились на этот свет, остается только выбрать и пользоваться. Не обманывайте себя, прислушайтесь, наверняка у вас есть хотя бы минимальное понимание своих желаний и нежеланий, чем стоит заняться, с кем быть. Настоящее препятствие — вовсе не потеря себя, а страх сделать шаг навстречу своему выбору. Вдруг все получится, и задуманное станет реальностью. Как только вы составите план всего пути, разложите целое дело на отдельные шаги, окажется, что оно вполне посильно и реализуемо. Сложность в том, что надо идти по этой дороге, действовать, а не размышлять. Нужно вложить время, силы, энергию. Скрупулезно заниматься делом. Фраза «я ишу себя» звучит очень поэтично, но по большому счету это либо отговорка, либо

неверная интерпретация своего состояния, либо отсрочка во времени перед переходом к делу. Поиск — это действие. Как много людей, «ищущих себя», на самом деле предпринимают действия?



Почему «поиска себя» не существует.

<https://youtu.be/oLi2-So1TLk>

Сила не в поиске, а в действии. Вместо долгих рассуждений и размышлений следует предпринимать попытки, тестировать гипотезы, пробовать что-то менять. Искать себя и искать себе занятие — это две разные вещи. Когда мы ищем себя, то создаем иллюзию, будто заняты чем-то глобальным, придаем излишнюю помпезность своему состоянию и очень много думаем. Такая избыточная торжественность не дает переключиться от размышлений к действиям. Это не означает, что надо пренебрегать размышлениями, просто надо знать им меру. Слишком много думать вредно.

Человек, находящийся в здравом рассудке, не может себя потерять. Но он может запутаться в своих целях и перестать отличать свои желания от чужих. Поэтому важно себя не искать, а познавать, знакомиться с собой. Нашупывать интересные, увлекающие, приносящие удовольствие занятия. Искать новые интересы, возможности, людей. И к этому надо относиться проще, не делать слишком большие ставки на процесс, чтобы не разочароваться в случае промаха. К жизни вообще надо относиться проще, меньше заикливаться на обстоятельствах. Куда важнее обращать внимание на свой внутренний отклик

на происходящее вокруг и следовать интуиции. Навязчивая идея поиска себя у современного поколения уничтожает способность ценить имеющееся и стремление пользоваться этим на полную катушку. Поэтому, даже когда все хорошо и мы довольны жизнью, внутри не дает покоя интерес к альтернативным вариантам. Мы словно хотим усидеть на двух стульях, хотя и одного нам вполне достаточно. В итоге мы имеем всего по чуть-чуть, но ничего конкретного. Как остановить этот бесконечный поиск? А может, не стоит и начинать его?

Любовь к работе — это выбор

Может ли человек всегда любить свою работу? Или не любить проще?

Что такое любовь к работе? Понятно, что нужно тяготеть к выбранному роду деятельности. Но в любой работе могут встретиться сложности: неприятные рутинные задачи, недобросовестные люди, подножки и осечки на пути по карьерной лестнице и т.д. И мы бросаем начатое на полпути, потому что, знакомясь с потенциальным «делом жизни», сталкиваемся с первыми сложностями и опускаем руки. Потом хватаемся за что-то новое, воодушевляемся, пробуем и снова сдаемся при появлении препятствий. Мы же планировали любить такую работу, в которой все идеально, чтобы заниматься ею бесконечно, даже если придется работать бесплатно. Это несерьезное отношение к работе — и любви здесь неоткуда появиться.

Помимо личной предрасположенности, способностей, темперамента в этой любви важна миссия, понимание значимости всех своих действий. Очень важен коллектив. Я видела разные: и крошечные стартапы, где увлеченные

люди во власти энергии предпринимательства и эксперимента по своей воле засиживались на работе допоздна, и крупные организации, где сотрудники считали минуты до окончания рабочего дня, когда наконец можно будет выйти из клетки на волю. (Хотя, по правде говоря, размер компании не влияет на чувства к работе: везде можно быть одинаково счастливым и несчастным.)

Сложность в том, что ожидания людей от работы, и рабочая реальность часто не совпадают. Человек хочет хорошо зарабатывать, развиваться, работать разумное количество часов, получать от этого удовольствие. Если вместо этого он вынужден регулярно перерабатывать, ощущает со стороны руководства потребительское отношение, ограничения в профессиональном росте, — разумеется, последует разочарование. Не всегда сотрудник будет открыто высказывать свои претензии, чаще недовольство постепенно накопится. Самое простое решение: не нравится работа — уходи. И порой действительно нужно пойти на резкий шаг. Но всегда есть и другой вариант — попытаться что-то изменить во взаимоотношениях с коллективом и начальством и, что важнее, в своем отношении к работе.

Дело в том, что порой человек не понимает значимости своей позиции. Важно, чтобы работа имела смысл для него самого, чтобы она была ему интересна, чтобы он сделал ее для себя увлекательной, не ожидая, когда это сделает для него кто-то другой. Карьера, заработок, профессиональные результаты зависят только от вас, и чем раньше вы примете этот факт, тем эффективнее будет рабочий процесс. Ни одни отношения не состоят из исключительно конфетно-букетного периода и сладкой романтики, рано или поздно будут возникать моменты недопониманий

и ситуации, которые надо решать совместно. Над любыми отношениями приходится работать, чтобы они не угасли, то же касается отношений с карьерой. Если есть желание ее развивать, то будет стимул искать способы это сделать. Если желания нет, не будет и развития.

Однако важно также не пропустить момент, когда отношения становятся мертвыми и их уже ничем не исправить. Иногда не нужно ничего спасать и самым верным шагом будет уйти. Каждый должен сам определить свою точку кипения, но однозначно терпеть токсичную среду или неадекватное отношение к себе нельзя. Держаться за плохую работу только потому, что она есть, — гнилая стратегия, которая не приведет ни к чему, кроме негативных последствий для своего здоровья. Надо знать себе цену.

Размышляя, уйти или остаться, задумайтесь о еще одной стороне вопроса. Решение уходить связано с отдельными сотрудниками, категорически мешающими вашему пребыванию в этой компании? Например, когда начальник-нарцисс заставляет выполнять безумное количество работы и вечно недоволен вашими результатами. Или коллеги-лентяи, которые постоянно задерживают выполнение проекта и кормят обещаниями, да еще и сплетничают в курилке вместо работы. Сколько людей в вашем кругу прямо сейчас влияют на ваше негативное отношение к работе? Посчитайте, а лучше — составьте список и перечислите их по именам, чтобы визуализировать картину. Подумайте, в каких процессах эти люди вам мешают и как вы могли бы изменить отношения с ними к лучшему, а если это невозможно, то по какой причине. Еще хуже, когда из-за других людей мы выбираем уйти с работы, даже если место в целом устраивает. Вдумайтесь: мы готовы отказаться от того, что нам нравится, из-за каких-то непонятных людей. Может,

выгоднее научиться их понимать и с ними взаимодействовать, чем бросать то, что нам по душе?

Вообще, бросить дело на полпути — всегда простое решение. Выстроить законченный успешный проект — настоящий вызов, требующий сил, отдачи, времени. Что строить в своей жизни — храм на века или шалаш на один сезон, — выбирать вам. Мы привыкли получать быстрый результат за короткие сроки, но насколько это оправданно в долгосрочной перспективе? Слишком часто менять работу из-за внешних причин — несерьезно. Как и надеяться на то, что существует идеальная работа, которую вы полюбите раз и навсегда, не прилагая к этому усилий. Ответственность за построение карьеры мечты лежит только на вас, примите это, — и здесь нет ничего невозможного. Усердие, старание и преданность делу обязательно приведут к достойным результатам. Любовь к работе — тот секретный ингредиент, который сделает путь увлекательнее, поэтому не стоит им пренебрегать.

Как незнание культуры компании мешает строить карьеру

Традиции, заведенные в компании, в значительной степени помогают сотрудникам комфортно работать. Сегодня руководители начинают внедрять правила поведения, способствующие созданию комфортного климата для сотрудников. С ускорением глобализации появляются новые вызовы: как научить людей из разных культур с разным жизненным опытом работать сообща и приносить результат? Да что уж там, часто людей одной национальности сложно организовать в слаженные команды, в коллективах существуют огромные пробелы в коммуникации.

Вопросы равенства, кадрового разнообразия и инклюзии* стали все чаще стоять на повестке дня у здравомыслящих лидеров. Менеджмент постепенно начинает понимать, что заниматься устройством стабильной и качественной коммуникации внутри коллективов становится как никогда важно, потому что это прямым образом влияет на продуктивность сотрудников и, следовательно, на выручку бизнеса. Сколько времени пройдет до тех пор, пока качественные отношения в коллективах станут нормой? Неизвестно.

Что такое культура компании? Культура — это не про так называемые офисные плюшки: бесплатный кофе, регулярные тимбилдинги, оплату страховки и обучение иностранному языку за счет компании. Культура — это про то, как люди чувствуют себя, когда приходят на работу. Как компания функционирует самостоятельно, когда начальства нет на месте. Как решаются конфликтные ситуации в коллективе, как сотрудники узнают об изменениях в фирме, как в целом налажены коммуникационные процессы и какова их прозрачность. Насколько компания открыта к принятию в коллектив людей с ограниченными возможностями и каково гендерное соотношение сотрудников. Как выглядит потенциальный карьерный путь человека в компании и есть ли четкие варианты профессионального развития. Как лидер строит отношения с командой. Есть ли в коллективе доверие. Культура — широкое понятие, объединяющее массу факторов. Главное, культуру создают люди и команды.

Культура начинается с лидера организации, но без обратной связи от коллектива она существовать не может.

* Имеется в виду движение Diversity and Inclusion, направленное на создание прогрессивной кадровой политики, позволяющее вовлечь в трудовые коллективы самые разнообразные группы населения.

Важно, чтобы сотрудники осознавали свою миссию в компании и понимали, почему каждый из них важен и какой вклад он приносит. Чтобы человек не ходил на работу просто потому, что так надо, а понимал, что он — весомое звено в цепочке рабочих процессов. Проблема в том, что мало людей об этом рассуждают. Главный ресурс в любой компании — это отнюдь не финансовый капитал, а люди. В людей нужно вкладывать, чтобы они, в свою очередь, возвращали инвестиции посредством качественной работы. Но ни менеджеры, ни сотрудники часто не смотрят на работу в таком ключе. У обеих сторон абсолютно потребительское отношение друг к другу, по знакомой нам модели «мне все должны». Покупая время человека, работодатель ожидает от него высокой продуктивности, которая в цифровом эквиваленте равна увеличению прибыли компании. Продавая свое время, сотрудник в качестве базовой потребности ждет человеческого отношения к себе, не говоря уже про возможности роста. Если цена за время низкая, у сотрудника меньше энтузиазма выполнять работу качественно и больше раздражения. Тот, кто дает работу, в то же время хочет выжать максимум из нанятого, он ведь за это платил.

Когда отношения начальника и сотрудника строятся только на основе материальной заинтересованности, мы не можем говорить о наличии культуры в компании. Это чистая торговля временем. К сожалению, больший процент компаний до сих пор держится именно на этом, хотя информация о корпоративной культуре все же постепенно начинает просачиваться в мир и уже не считается диковинкой. Об этом говорят в том числе за пределами HR-круга: небезразличные сотрудники компаний

поднимают вопрос про work-life balance, про пробелы в коммуникации, про неравенство прав. Можно отмахнуться и сказать «Какая еще корпоративная культура, какой еще баланс жизни и работы? У нас никогда этого не будет!» — и это правда. Ничего действительно не будет, если об этом молчать. Если жаловаться на начальство коллегам в кулуарах, молча терпеть объемную переработку и годами работать в состоянии выгорания.

Парадокс, но нам проще сделать вид, что все нормально, терпеть боль, обиду и свинское отношение к себе, чем отстаивать свои права, улучшать качество своей жизни и менять систему. Да, система в целом устроена не в нашу пользу, и легче поверить, что у нас нет шанса изменить что-либо кардинально. Но хотя бы попробовать признать, что от тебя на самом деле что-то зависит, все-таки стоит. Снять оковы жертвенности и взять жизнь в свои руки. Сформировать свое мнение и отстаивать его. Знать себе цену. В карьерных вопросах это важно так же, как и в любых других.

Любопытно наблюдать, как в условиях новой реальности, когда большинство компаний позволяет командам работать удаленно, тема корпоративной культуры стала возникать все чаще и чаще. Менеджеры заволновались: как убедиться в том, что сотрудник будет эффективно работать из дома? Как понять, что он не будет заниматься личными делами в рабочее время? Как сохранить его энтузиазм и мотивацию? Теми же вопросами поначалу задавались сотрудники: «Как я буду работать из дома, если рядом никто не будет меня подгонять и давать распоряжения?» И эти вопросы напрямую связаны с наличием или отсутствием культуры, это как раз о том, как работает коллектив, если рядом нет руководства. Насколько люди отдают себе отчет в своей значимости для общего дела; насколько они

самостоятельны в своих действиях; насколько способны принимать решения без чьего-либо напутствия и контроля. Массовый переход на удаленную работу открывает новые горизонты для личностного и организационного развития. Люди начинают осознавать, что могут больше. Руководства компаний обнаруживают слабые места и находят возможности для улучшения внутренних процессов. Это новый уровень адаптивности: годами человечество подстраивало мир под себя, а теперь мир вынуждает нас подстраиваться под возникшие условия. И в этом нет ничего плохого, как бы сложно ни было через это проходить. Однако как только мы освоим новую реальность, мы вновь почувствуем себя уверенно и будем управлять этим миром, пока возможно. Этот процесс цикличен.

Выстраивать культуру для удаленного коллектива — новый вызов, который в настоящее время стремительно решается обществом. Казавшееся еще несколько лет назад диковинкой, сегодня становится нормой. Это большой шанс для бизнесов перенастроить свои процессы. Самые сильные увидят в этом потенциал и воспользуются изменениями в свою пользу, самые слабые не выдержат напора и сдадутся под объемом поставленных задач.

Но в процессе выстраивания и поддержания корпоративной культуры участвует не только работодатель, но и сотрудник. Как бы разумно и логично ни были выстроены правила поведения внутри компании, если работники им не следуют и не поддерживают традиции, все не имеет смысла. Как сотрудник может поддержать корпоративную культуру? Понимать внутренние ценности, миссию компании и направление ее развития. Поддерживать инициативы, возникающие в стратегии менеджмента. Быть проактивным.

Значит ли это, что нужно закрыть глаза на собственные потребности и слепо поклоняться каждой идее, придуманной начальником? Разумеется, нет. Здравый смысл никто не отменял, и объективная обратная связь имеет значение, особенно если какие-либо инициативы руководства неудачны. Объективность и навык видеть картину в долгосрочной перспективе здесь очень важны. Но правда еще и в том, что люди в компаниях не любят нововведения. Каждое внедрение нового софта, стратегии или даже приход другого лидера воспринимается как большое потрясение — сразу хочется минимизировать важность, отмахнуться и проигнорировать. Человек всегда будет защищать свою территорию от вторжения чужаков, а любые изменения воспринимать как грубое вмешательство в свое комфортное пространство. Потому что всегда проще отказаться от идеи и продолжить существовать в привычном ключе, чем приучать себя к новому и менять ход своей жизни.

Не все компании готовы внедрить корпоративную культуру, большинство из них даже не представляет, с какой стороны подойти к этому вопросу. Но, если вдруг вы увидите подвижки в эту сторону в своей компании, проявите открытость к изменениям. Дайте новым идеям шанс на жизнь. Вы всегда успеете высказать недовольство, зарубить идею или высмеять ее нежизнеспособность. Но вы откроете куда большее пространство для роста, если позволите впустить в свою жизнь что-то новое.



Про переработку, перегорание и почему вместо восьми часов в офисе вы на самом деле работаете всего четыре.

<https://anchor.fm/ellinamargo/episodes/4284-e3giz0>

От вашего поведения на работе зависит больше, чем вы думаете

Комфортно ли сотрудникам в коллективе? Насколько слаженно и продуктивно работает команда? Как решаются сложные вопросы между коллегами? Часто сотрудникам затруднительно определить правила поведения, выстроить оптимальные отношения. Хорошо бы учить людей этому, тогда и процент любящих свою работу существенно вырастет.

Как правило, поведению и коммуникациям человек учится интуитивно, на практике. О фундаментальных вещах нам в детстве рассказывали родители и педагоги. Что-то мы подглядели в ходе общения и забрали себе. Далеко не всегда человек знает, как работать в команде, как общаться с коллегами и выстраивать профессиональные отношения, предотвращать или решать конфликтные ситуации. Особенно грустно, что не все понимают, зачем это нужно и насколько важно. Не все знают, как наличие качественных профессиональных связей может отразиться на карьерном росте, а те, кто знает, не всегда понимают, как их выстраивать. Не каждый приспособлен к командной работе, умеет формулировать свою точку зрения и презентовать ее перед коллективом, слушать и принимать мнение другого, допускать, что чужая позиция может быть лучше. Не все терпимы и толерантны друг к другу. Не все умеют разделять личное и рабочее, убирать излишнюю эмоциональность и устранять интерес к чужой частной жизни. Все это — составляющие поведения на работе.

Вспомните все некомфортные ситуации, с которыми вы сталкивались в коллективе. Каких коммуникативных навыков вам не хватало, чтобы их решить? Что

вы могли бы сделать иначе? Есть ли способности, которые вы могли бы в себе развивать, чтобы впредь предотвратить подобные случаи? Начинать с себя — лучшая тактика, к которой можно прибегнуть при любом конфликте или недопониманиях. Мы не можем залезть в голову к другому, но мы можем проанализировать свои промахи. Понимание корпоративной этики — это как владение родным языком, оно необходимо для качественного существования в коллективе. Без навыков поведения в деловой среде не может быть качественного прогресса и профессионального развития, здесь недостаточно базовых знаний.

Навыки поиска работы и составления резюме, общение с нанимающим менеджером, самопрезентация себя как специалиста, ведение переговоров о зарплате — это тоже части культуры корпоративного поведения. Крайне важные базовые профессиональные навыки, тренировать которые стоит регулярно. Ошибочно полагать, что, если у человека есть работа, ему не нужно знать, как проходить собеседования и оформлять резюме. Сегодня мы живем на такой скорости, что стоит быть готовым к любым новым вводным. Часто человек, попавший на рынок труда в качестве соискателя, теряется и не понимает, почему ему не удается найти работу, даже имея достойный профессиональный опыт. Разгадка может быть в неправильно составленном резюме или некорректной коммуникации на собеседованиях, не говоря о таких эмоциональных факторах, как синдром самозванца. Быть готовым выйти на новую работу нужно даже тогда, когда у вас все прекрасно на старой. Ориентироваться на рынке труда, в порядке зарплат, интересоваться тенденциями, знать о лидерах мнений и разбираться в ключевых

игроках в отрасли нужно всегда. Если вы не держите руку на пульсе, вы уже отстаєте.



10 ошибок на собеседовании и как их исправить.

<https://youtu.be/Sg6JqhrTQJU>

Важно уметь считывать знаки и поведение других людей в коллективе. Понимание невербальной коммуникации помогает лучше ориентироваться в обстановке и предугадывать развитие событий внутри компании. Это не означает, что надо сплетничать и выуживать информацию из коллег. Достаточно наблюдать, кто с кем общается, с какими лицами люди выходят со встреч, как сотрудники ведут себя в коллективе. Всегда видно, если человек активно пытается пробиться на следующий уровень либо, наоборот, абсолютно не заинтересован в развитии. Если вы хотите расти профессионально внутри компании, отслеживать климат важно. Нельзя просто замкнуться в себе и работать, не поднимая головы. Внимательное отношение к своему коллективу, его настроениям и чувствам поможет наладить качественные связи и использовать их впоследствии.

Наше сложившееся комфортное пребывание в рабочем коллективе сильно влияет на общую удовлетворенность и качество жизни. По поведению и реакциям людей мы незамедлительно составляем о них мнение, но к нам это также относится. Поэтому полезно подумать: «А как воспринимают меня другие люди? Насколько я толерантен к другим? Что я могу улучшить или изменить, чтобы повысить качество своей работы?» Честность, открытость, уважение, ответственность, чувство справедливости — тот

минимальный набор качеств, которые полезно практиковать в ежедневном корпоративном общении.

Работая в команде, мы периодически сталкиваемся с непониманием со стороны коллег, возникают конфликтные ситуации или открытые конфронтации. Стоит всегда анализировать степень своего участия в создавшихся ситуациях. Возможно ли поменять исход ситуации или свое отношение к ней? Какие выводы сделать, чтобы больше не создавать негатив и проблемы в коллективе? Переместите себя с позиции жертвы на позицию соучастника. **Негативные ситуации происходят для того, чтобы мы чему-то научились.** Когда мы начинаем смотреть на неадекватность своего или чужого поведения как на возможность изменить что-либо к лучшему в самом себе или в окружающей обстановке, проблема перестает быть проблемой и становится задачей, которую можно решить. С такого ракурса все сразу кажется более обнадеживающим.

Ваша работа — это платформа для опыта и развития, границы желаний и амбиций ставите только вы. Развиваетесь ли вы горизонтально, расширяя позиции в своей области, или вертикально, стремясь покорять новые высоты, — в любом случае происходит внутреннее развитие личности. И в конечном счете, сколько практических навыков вы бы ни приобрели, главные изменения произойдут в сознании, личностный рост имеет решающее значение в жизни любого человека. Поэтому, находясь на работе, думайте не только о том, как стать ценным специалистом, но и как оставаться достойным человеком. Возможно, это не самая популярная комбинация, и общество сегодня не заостряет на этом внимания, но мне все-таки хочется верить, что порядочность и адекватное поведение — немаловажные факторы для качественного профессионального роста.

Как понять, что пора что-то менять?

У нас не принято что-то менять. «Живем же ведь и так нормально! Если что-то не нравится, потерпим. Работай, где работаешь, главное, чтобы денег на жизнь хватало». Сотни тысяч людей живут с таким менталитетом, и так жить можно. Нужно ли — другой вопрос. Когда человек боится и отказывается верить в свои способности обучиться новому ремеслу и зарабатывать им, в нем часто говорит нежелание что-то менять, просто лень и успокоенность. Если есть желание, вы рано или поздно придете к мысли начать действовать. Путь может быть тернистым и далеко не безоблачным, но тот, кто готов идти к своей цели, ее достигнет.

Уходить или не уходить с работы? Обучаться ли новой специальности? Это вопросы, на которые невозможно ответить в один день. Перед тем как менять профессию, надо понять, зачем вам это нужно и нужно ли. Важно убедиться, что вы меняете сферу деятельности не из-за каприза, временной усталости, мимолетной смены настроения или следования чужим желаниям. Как это сделать?

Надо максимально объективно проанализировать все за и против. Начните с основного — со своего самочувствия. Выгорание может служить сигналом, что нужно что-то изменить, но не всегда означает, что менять надо что-то радикально. Если вы понимаете, что находитесь в состоянии выгорания (а люди не всегда это осознают, потому что часто боятся признаться, что довели себя до изнеможения), то менять надо не профессию, а образ жизни. В состоянии истощения вы в любом случае не сможете принять рациональное решение о смене профессионального направления, поэтому важно сперва отдохнуть,

поправить здоровье и прийти в себя. О своих профессиональных перспективах следует размышлять, только когда вы почувствуете, что готовы к ним физически.



Как определить, что с вами: выгорание или усталость.

<https://youtu.be/ACX8ll5qleo>

Если вы здоровы и мотивом смены профессии служит желание сжечь мосты и все бросить, надо искать причину. Вам действительно не нравится ваша профессия или вы недовольны нынешним рабочим местом? Занимались бы вы своим делом в стенах другой организации с большим удовольствием? Хотели бы вы остаться в нынешней организации, но заниматься другим? Как люди, с которыми вы работаете, влияют на ваше отношение к работе? Попробуйте поразмышлять, что вы могли бы изменить, чтобы почувствовать себя лучше там, где вы есть сейчас. Возможно, менять нужно не профессию, а рабочее место или коллектив.

Важно объективно оценить свой потенциал в имеющейся специальности. Вы можете раскрыть его еще шире? Хотите ли вы этого? Какие возможности для расширения есть сейчас? Что вы можете изменить в своей нынешней карьере, чтобы выйти на следующий уровень? Интересно ли вам в дальнейшем развиваться в эту сторону? Специалистом какого уровня вы стремитесь стать?

Какова ваша миссия? Что получает мир от ваших действий? Какой смысл вы вкладываете в свое дело? Где еще вы могли бы и хотели бы проявить себя? Насколько вам

в целом важно нести свет в мир? Быть может, вас устраивает рутинная работа без высокой цели? На эти вопросы нет правильных или неправильных ответов. Только вы сами знаете, что верно в вашей системе координат. Ориентируйтесь на свои внутренние, интуитивные позывы, на свое искреннее мнение.

Если у вас есть ощущение, что в своей работе вы тратите время впустую, какие задачи создают это чувство? Выглядела бы ваша деятельность без этих задач интереснее или нет?

Какие у вас ожидания в отношении новой специальности, личностного роста, финансовых изменений? Какой вы видите свою жизнь после перехода в новую профессию? Сколько времени вам нужно, чтобы переход произошел качественно? Готовы ли вы выделить его?

У меня нет цели заставить вас поменять профессию или, напротив, ничего не трогать в вашей жизни. Вы сами знаете правильный для себя ответ лучше кого бы то ни было. Но важно проговорить ответы на все перечисленные выше вопросы, следует убедиться, что вы будете действовать не эмоционально, а на основании детального анализа. Если тема смены профессии вас действительно волнует, вернитесь ко всем перечисленным в этой главе вопросам и выделите время, чтобы ответить на каждый из них. Послушайте себя и свои ответы, это отличная возможность включить свою рациональность.



История о том, как я решила уйти из офиса, отправиться в свободное плавание и уехать жить в Стамбул.

<https://clck.ru/WUgmN>

Как сменить профессию?

Когда человек задумывается о смене профессии или втором высшем образовании, возникает много вопросов и сомнений, это нормально, и бояться этого не надо. Уже более пяти лет я веду YouTube-канал, где рассказываю про свой опыт жизни, учебы и работы в разных странах мира. Общение с аудиторией дает мне потрясающую возможность из первых уст узнавать, что волнует людей. За прошедшее время я получила тысячи комментариев от зрителей разных возрастов и должна сказать, страхи и поводы для волнения у всех примерно одинаковые. Например: «Как совмещать работу и учебу? Будет ли эта учеба полезной? Не поздно ли мне учиться? Можно ли идти учиться в 35 или я буду выглядеть старым на фоне 18-летних студентов? Идти в классический вуз или закончить краткосрочные курсы?»

Если вы решаете менять профессию, ориентируйтесь прежде всего на свои запросы и ощущения, мнение окружающих вторично, а чаще его вообще не стоит принимать в расчет. Ваша семья, коллеги, чужие люди на скамье в университете — их можно выслушать, но решение принимать вам. Никто из них не проживет вашу жизнь, следовательно, никто не может знать, какой выбор вам следует совершить.

В нашем поколении тема смены профессии все еще вызывает много сомнений, благодаря заложенным родителями стандартам. Многие из наших родителей были вынуждены сменить род деятельности в период перестройки, но чаще — не по своей воле, так сложилась ситуация. Бабушки и дедушки, наоборот, в основном всю жизнь проработали не только по одной специальности,

но еще и с большой вероятностью в одном месте, смена профессии в те времена не предполагалась. И большинство из нас выросли с установкой о важности обучения в школе на отлично, с последующим поступлением в хороший вуз и дальнейшим устройством на работу, желательно до пенсии. Все, будущее предопределено. Со всех сторон мы загнаны в рамки общепринятого мнения, где смена профессии скорее рискованное предприятие, чем уникальный опыт, способный изменить жизнь.

Тем не менее времена меняются. Повзрослев, мы поняли, что иметь хорошую работу действительно важно, но в мире много интересных профессий, и мы имеем право их рассматривать и пробовать освоить. И что сама по себе «работа» — это не единственная цель, к которой мы стремились, взбираясь по лестнице знаний в школе и университете. «Работа» — это не только место, где вы находитесь с 9:00 до 18:00, это платформа для развития и получения интересного опыта. «Работа» — это не единственная компания, куда вы приходите раз и навсегда, ваш опыт, полученный в одном месте, может очень пригодиться в других. Иногда случается так, что сфера ваших интересов меняется, вы хотите развиваться в чем-то другом, и это нормально. Остается только понять, насколько это действительно ваш вариант, готовы ли вы заняться им.

С чего же начать?

Проанализировать свои желания и рынок труда. Сделать анализ последнего можно через «Атлас профессий» и подобные сервисы, где в открытом доступе публикуется прогноз актуальных специализаций. Рекомендую читать также новости о мире труда в иностранных источниках, чтобы на примере передовых стран сориентироваться в том, что происходит в интересной вам сфере. Ищите

пересечения ваших пожеланий и развивающихся на рынке труда направлений деятельности, причем в перспективе хотя бы 5–7 лет. Важно понимать, что, если вам придется получать новое образование, на это надо будет потратить примерно пару лет. Вам также понадобится время, чтобы сориентироваться в среде, завести первые профессиональные связи и получить практический опыт.

Еще один способ понять, куда вам хочется двигаться, — shadowing*. Понаблюдайте за людьми, которые делают то, что вам интересно. Если в вашем окружении или на текущей работе есть такие специалисты, попросите разрешения провести с ними один рабочий день, а лучше — более продолжительное время. Поживите их профессиональной жизнью. Посмотрите, что входит в их задачи, с какими людьми они общаются, хочется ли вам делать то, что делают они. Shadowing актуален всегда, я активно пользовалась этим в студенческие годы. Когда на втором курсе я попала на стажировку в глянцевого журнала, меня приставили к фотопродюсеру. Я ездила с ней на съемки в разные локации, наблюдала за ее работой, работой стилистов, визажистов, моделей, видела, как проходят организационные процессы и что творится за кулисами. Это дало мне четкое понимание о работе, и я сделала свои выводы об этом виде деятельности, познакомилась с людьми. Тогда же я поняла, что это не мое и я не хотела бы заниматься подобной деятельностью на регулярной основе, но этот опыт был бесценным. Я многому научилась и с огромной благодарностью о нем вспоминаю. Если у вас нет возможности физически присутствовать рядом с человеком из той сферы,

* «Служка» (англ.). Этот термин используется в западном корпоративном мире.

где вы хотите работать, найдите его и детально опросите обо всем, что он делает. Вам важно понять, что из себя представляет работа. Где найти такого человека? Через друзей, коллег, друзей друзей и друзей коллег. По теории шести рукопожатий вы рано или поздно отыщете того, кто готов будет дать вам «интервью». Далее в главе про отношения и общение я расскажу, как найти любого человека и устроить полезный для обеих сторон нетворкинг.

Когда несколько лет назад мне хотелось изучить особенности работы в сфере HR, я позвала своего коллегу из отдела кадров на кофе. Заранее выписала вопросы и попросила его уделить мне полчаса. За это время он успел описать структуру работы отдела, рассказал про свои задачи и о том, с каких сторон специалисту без опыта можно зайти в его профессию. Даже если в итоге вы потеряете интерес к специальности, лучше сделать это после получасового разговора, чем после нескольких лет переучивания на новую специальность.

Подумайте: почему вы стремитесь именно в эту деятельность, а не в другую? Для вас важны миссия и социальная значимость? Какие проблемы в мире вы мечтаете устранить, посвящая себя новому делу? Что полезного вы хотите сделать для профессии и для общества? А что для себя?

Как вы видите, перед тем как предпринять шаги по смене профессии, начать переучиваться или искать работу, важно четко понять, куда и зачем вы идете. Как только у вас есть ответ на этот вопрос, приступаем к следующему пункту плана.

Обучение. Насколько оно действительно нужно, чтобы войти в новую среду? Для начала надо оценить список своих навыков: что вы уже умеете, чему надо научиться.

Мягкие навыки (soft skills) важны не менее прикладных. Чтобы прокачать прикладные, определите их объем и выберете место для обучения. Здесь вам могут подсказать знакомые специалисты из сферы, в которую вы двигаетесь. Не факт, что вам нужно непременно оканчивать университет. Университет дает много теоретических знаний, но он крадет у вас драгоценное время, а вам, скорее всего, нужна будет практика, особенно если мы говорим о прикладных профессиях. Также задумайтесь, как свои имеющиеся навыки вы можете использовать для работы в новом месте. Часто бывает, что можно перенаправить весь свой опыт в другое русло, добавить недостающих элементов и сразу начать работать, по дороге обучаясь практическим навыкам.

Если вы выберете краткосрочное обучение новой профессии, пожалуйста, проверяйте регалии потенциальных преподавателей. В мире, когда каждый третий готов чему-нибудь обучать, сложно с ходу понять, можно ли довериться опыту и умениям таких учителей. Google в помощь — ищите, какие заслуги и результаты есть у преподавателя и на основе какого личного опыта он выстраивает программу обучения.

Как только вы усилите базу знаний, не медлите с практикой. В главе про образование я подробно расскажу о том, где найти стажировку, когда у вас нет опыта, и как получить от нее максимум. Эти правила действуют вне зависимости от вашего возраста. Не пренебрегайте также поиском работы на стыке двух профессий — старой и новой. Именно поэтому важно заранее определить точки соприкосновения между вашей текущей деятельностью и планируемой. Любой прошлый опыт способен открыть новые двери.

Смена профессии воспринимается как вереница сложных действий и большого количества затраченного времени — практически так и есть. Только действия на самом деле не такие уж и сложные, просто их много и их объем пугает. Люди видят длинный список дел и боятся его. Хотя по факту начать можно с малого, пусть это будет два раза по два часа учебы в неделю. Одна прочитанная книга по новой дисциплине в месяц. Три-пять нетворкинг-мероприятий с людьми из новой сферы за полгода. Не надо требовать от себя многого, надо начать хоть с чего-то. Шаг за шагом. Ешьте слона по кусочкам.

Если решили, действуйте. Вы ничего не теряете; даже если не смените место работы, то как минимум узнаете массу нового и интересного. А новый опыт всегда пригодится. Так что выбор за вами.

Посмотрите на смену карьеры как на проект, цель которого — ваш личностный рост, профессиональный прогресс и новые возможности. Воспринимайте это как путешествие, в которое вы отправляетесь по заранее выстроенному маршруту. Если вы будете знать дорогу или хотя бы двигаться с навигатором, вам будет легче. Возьмите с собой пару попутчиков из той сферы деятельности, в которую вы направляетесь, и они помогут вам сориентироваться в пути. Залейте бак, пристегните ремни, наберитесь терпения. Вас ждет увлекательное путешествие и новые горизонты.



Как сменить профессию: пошаговый план.

<https://youtu.be/rs17il4KBfQ>

Образование

Зачем вам вуз на самом деле

Когда человек оканчивает школу, возникает ключевой вопрос: как распорядиться своим временем дальше? Традиционно самым логичным путем становится продолжение образования. Им пользуются как те, кто уже выбрал дальнейшую профессию, так и те, кто абсолютно не представляет, что делать дальше, и идет в университет, чтобы отсрочить момент реального вступления во взрослую жизнь.

Университет до сих пор многими воспринимается как этап, определяющий «успешность» молодого человека. Это старомодно, но и по сей день принято считать, что наличие диплома говорит об образованности, а его отсутствие намекает на несерьезное отношение к карьере. Мы склонны резко судить людей по наличию или отсутствию у них образования, хотя есть масса примеров успешных и самодостаточных людей, не учившихся в вузе или бросивших его на полпути. Сегодня они — общественные деятели, предприниматели, инноваторы. Наличие или отсутствие образования не говорит о человеке ничего. Есть люди, которые остаются невеждами, даже отучившись в лучших университетах. Есть те, кто прекрасно образован при отсутствии высшего.

Зачем нужен университет? Есть давний стереотип: в вузе мы получаем профессию. Профессия — это род трудовой деятельности. Но во многих университетах Восточной Европы и СНГ едва ли дают практические навыки — сплошная теория. Если за время учебы в вузе вы ни разу не трудились по специальности и не имеете реального опыта в получаемой профессии, некорректно утверждать, что на выходе у вас есть профессия. Знания — да. Но вы даже не «молодой специалист», вы вообще не специалист, так как пока что у вас есть только определенное количество информации, которая не представляет особой ценности на рынке труда без практического применения.

И здесь многие начинают сокрушаться о том, какие вузы плохие — не дают опыт. Тут же плохими становятся компании: без опыта не принимают на работу. Как удобно вновь переложить ответственность на обстоятельства. Но искать возможности получения трудового опыта — это исключительно задача самого человека. Стажироваться, практиковаться, учиться у признанных специалистов. Как это делать на этапе учебы в университете, я расскажу позже. Сначала выясним, что, если не профессиональный опыт, можно и нужно получить в высшем учебном заведении.

В университете мы учимся учиться, искать и обрабатывать информацию, делать анализ, формировать и защищать свое мнение. Даже написание пресловутых курсовых работ дает навыки: мы учимся проверять источники на достоверность, рассматривать разные точки зрения, мыслить критически, в общем, работать с информацией. Это одна из самых ценных способностей человека, ведь тот, кто владеет информацией, владеет миром. Если бы вы только знали, сколько человек регулярно присылают мне сообщения с вопросами: «Эллина, как уехать учиться за границу?», «Как

поступить в вузы Дании?», «Как переехать в Германию?». Все эти вопросы можно задать Google, и через пять минут после прочтения первых трех статей из списка в поисковике у вас будет хотя бы малейшее понимание о получении желаемого. Но большинство людей этого не делают. Им проще написать сообщение незнакомому человеку, переложить свои обязанности на него. Почему-то это кажется удобным: «Пусть она мне напишет, она же знает. Зачем я буду тратить время на поиски, если можно получить готовый ответ». Я никогда не отвечаю на такие сообщения, потому что понимаю, что, если у человека нет элементарного навыка поиска информации, ему не надо ехать за границу. Ему не надо переезжать в Германию или куда бы то ни было, он с этим не справится. Он не хочет справляться.

В вузе мы учимся общаться. Наконец мы оказываемся в среде, где, в отличие от школы, в классе не набор случайных детей с разными интересами, а группа людей, поступивших на конкретную программу с конкретной целью. Один из самых мощных нетворкингов происходит в университете, помните об этом и используйте прочные связи юности. Подумайте: вы в одной группе с 30 людьми, которые с большой вероятностью в будущем будут работать в вашей профессии. Это 30 вариантов найти работу через знакомых. 30 шансов кому-то быть полезным. 30 способов по-новому посмотреть на мир. Мы многому учимся у других людей, и друзья в институте дают лучшие возможности для обмена опытом. Знакомьтесь с людьми, впитывайте их энергию, изучайте их поведение. Необязательно тесно дружить с каждым. Но наблюдать за ними и искать подход в общении — то малое, что вы можете сделать для себя и своего будущего, где вам регулярно придется сталкиваться с самыми разными персонажами. Однокурсники — это

связи, которые вы формируете на годы вперед, даже если на этапе университета они остаются слабыми. Принадлежность к выпускникам одного вуза объединяет людей, почти как родственников, на всю жизнь, располагает к взаимопомощи и поддержке навсегда.

Когда я была студенткой, в процессе учебы мы постоянно участвовали в командных проектах. Нас делили на группы по три–пять человек и давали задание: это была имитация будущих рабочих ситуаций, где нам нужно было провести исследование рынка, создать прототип продукта и продумать стратегию его продвижения. Работать в команде людей, с которыми ты ничем не связан, кроме общего дела (как это часто бывает в рабочих коллективах), — прекрасная возможность протестировать свою способность находить общий язык с кем угодно. Решать конфликты, приходить к компромиссу, вместе принимать решения. Когда в вузе предоставляется возможность практики в групповых проектах — пользуйтесь ею, воспринимайте это как шанс отрепетировать работу в профессиональной среде, даже если в команде будут не самые сильные игроки. В жизни нам тоже встречаются разные люди, но у каждого есть чему поучиться.

Университет учит управлять временем. Каждый студент — это менеджер. Только вздумайте, сколько дисциплин студенту приходится учить одновременно. Для каждого предмета нужно подготовить проект, курсовую работу или выучить два десятка билетов. И да, у студентов часто бывают проблемы с тайм-менеджментом, многие грешат привычкой оставлять подготовку к экзаменам на последний момент. И все-таки ведь они их как-то сдают. А кто-то при этом успевает подрабатывать, учить иностранные языки, а то и вовсе параллельно получать второе высшее.

Учеба — лучшее время протестировать все возможные способы управлять временем и выбрать для себя максимально эффективные. Учитесь планировать и выполнять планы.



73% людей не работают по специальности. Зачем тогда нужен университет?

<https://youtu.be/TrzQsDVBscE>

Самостоятельность. Крайне важно, чтобы молодой человек как можно раньше съехал от родителей и начал жить отдельно. И студенческая жизнь — отличный повод. Учеба в университете, погружая в трудовые будни и не давая скучать, дает возможность более мягко пережить период расставания с родным домом. Жизнь в общежитии была одним из самых ярких периодов моего студенчества. Отношения, которые выстраиваются в общежитии, — особенные. Я до сих пор на связи с ребятами, с которыми мы вместе начинали путь. У нас была прибалтийская тусовка. Так случилось, что в датский колледж со мной поступили ребята из Эстонии, Латвии и Литвы. Земляки. Вдали от близких, практически без денег, юные и бесстрашные, мы стали друг другу как семья. Вместе ходили в супермаркет за продуктами по акциям, чтобы хоть как-то сэкономить, толкались у стойки для дегу-стаций: по пятницам в 15:00 там раздавали бесплатную еду. Радовались друг за друга, когда кто-то находил работу посудомойщиком или уборщицей. Это было почетно — найти работу в ресторане: значит, смог закрепиться, значит, будут деньги, значит, не уедет обратно домой. Жизнь в общежитии научила меня делиться, помогать товарищам, проявлять эмпатию, поддерживать, дружить. А еще — никогда не оставлять еду в общем холодильнике перед выходными, потому

что в ночь с пятницы на субботу оголтелые соседи с вероятностью 100% съедят ее во время очередной тусовки.

Самостоятельная жизнь сразу показывает сознательному человеку, как обращаться с финансами, вести быт и управлять своим временем, не говоря о таких базовых навыках, как готовка еды. Самостоятельное проживание быстро превращает студента во взрослого человека. Ты моментально выходишь на новый уровень: с необходимостью зарабатывать деньги приходит понимание устройства жизни. Конечно, и без университета можно встать на ноги, но именно в студенчестве взросление проходит увлекательнее.

Если вы уже окончили вуз и давно не студент, подумайте: какой опыт из университета был для вас самым ценным? Есть люди, которые вспоминают учебу как бесполезный период, трату времени. Но даже такой опыт чему-то учит, например, внимательнее делать выбор, когда подписываешься на участие в чем-то продолжительном. Если вы жалеете, что выбросили время на ненужное образование, примите случившееся как урок и двигайтесь дальше. Не стоит ругать себя и жалеть о сделанном, лучше сфокусируйтесь на будущем. И если в один момент вы решите получить второе высшее или отправиться на новые образовательные курсы, вернитесь к этой главе и определите, что, помимо знаний, вы могли бы взять от этого опыта.

Кажется, я хочу бросить университет...

Человек имеет право на ошибку. Если чувствуете, что выбранное образование ни к чему не ведет, у вас всегда есть вариант бросить, но предварительно составьте план дальнейших действий. Важно понимать, ради чего вы уходите и куда идете дальше. Чтобы просто так бросить учебу,

много ума не нужно. А вот чтобы придумать, куда с этим незаконченным образованием двигаться дальше, как суметь его применить, — большой вопрос. Иногда уйти и поступить в другое место — лучший выход, чем терпеть и учиться наверняка ненужному делу. Но если прямо сейчас нет альтернативы выбранному месту учебы, возможно, есть смысл завершить курс, получить диплом, закончить начатое. Хотя и на это у меня найдется история.

Мой близкий друг как-то посвятил шесть лет учебе в медицинском вузе, а за несколько месяцев до выпуска забрал документы из университета, потому что понял, что не хочет работать врачом. Он ушел в бизнес и теперь улучшает жизнь людей через качественный продукт, который создает с огромным энтузиазмом. Его дело процветает уже несколько лет, и я верю, что его ждут великие результаты. Таким людям можно сказать спасибо за то, что они решили отказаться от медицины. Только представьте несчастливового врача, ненавидящего своих пациентов и не заинтересованного в поиске лучшего решения для лечения. Я бы точно не хотела попасть к нему на прием. Иногда отказ от какой-либо вашей деятельности — большой подарок для общества, не только для себя.

Чтобы не возникла иллюзия, что в бизнесе лучше, чем на университетской скамье, сразу добавлю: мой друг тестирует более 10 бизнес-идей на протяжении всей учебы, прежде чем одна из них сработала. Он трудился в найме после пар по гастроэнтерологии и оценил, что такое работа «на дядю». Решение уйти из вуза далось ему нелегко, потому что сложно было сказать родителям-медикам, что он не хочет продолжать врачебную династию. А еще не было никаких гарантий, что это правильное решение.

Но он знал, чего хочет и куда уходит. Поэтому выбрал верить в себя.

Самая неправильная мотивация учиться — это «родители заставили». У родителей всегда будет свое представление о мире, и не всегда оно будет совпадать с вашим. Кому жить с этим образованием? Вам. Кому с ним строить карьеру? Вам. Возвращаемся к разговору о личных границах — здесь как никогда важно их отстаивать. Вы можете не знать, где хотите учиться, но выбор о поступлении должен быть вашим, даже если этот выбор станет ошибочным. Иначе вы будете бесконечно винить родителей, что они заставили вас потратить несколько лет жизни впустую. Разумеется, только от вас самих зависит, как вы в дальнейшем распорядитесь этим «бесполезным» образованием, но, как показывает практика, многие люди после окончания такого обучения не находят в себе силы свернуть на действительно интересный им путь. Они проваливаются в эту трясиину еще глубже: идут работать по нелюбимой специальности, годами продолжая копить обиду на родителей за их выбор. Зачем вам такие риски, наверняка вы этого не хотите. И ваши родители тем более не хотят. Поэтому ищите способ убедить своих настойчивых родственников и помните, что речь идет о вашей собственной жизни и никто не имеет права решать за вас, как ее прожить.

Необязательно идти учиться в университет сразу после школы, равно как и в магистратуру — сразу после бакалавриата. Я поддерживаю концепцию *gap year* — это период длиной в один год, когда человек вместо учебы в университете отправляется работать, путешествует или становится волонтером в другой стране, чтобы попробовать что-то новое. Это довольно популярная практика в западном мире. Многие мои однокурсники уже имели опыт работы к моменту, когда мы встретились во время учебы. Кто-то из них

ездил в Америку по программе Work & Travel, кто-то работал няней в европейских семьях по программе Au Pair, кто-то пожил в разных странах в качестве волонтера, выполняя определенную работу — от обучения детей английскому до спасения черепах у берегов Тихого океана (таких программ, кстати, очень много, рекомендую проверить, какие организации в вашем регионе помогают отправиться в другую страну в качестве волонтера; обычно оплачивается дорога и жилье, а иногда также выдаются командировочные расходы на питание, так что с вашей стороны это не будет стоить практически ничего). Некоторые остались после школы в родном городе или переехали в город побольше и весь год работали. Все эти люди взяли паузу в учебе, чтобы решить, что они хотят изучать дальше и в какую профессию идти. Мне кажется, это очень выгодная сделка с самим собой: потратить год на раздумья, чтобы сразу выбрать удачное направление, вместо того чтобы в панике выбирать случайную программу, которая на самом деле неинтересна, но получить гордое звание студента и мучиться на университетской скамье несколько лет подряд. Пропускать год учебы — это не стыдно, а разумно, особенно в том случае, если ты совсем не знаешь, чему хочешь обучаться. Главное — провести этот год с толком и пользой, слушая себя, нащупывая верные направления и заодно делая что-то полезное для окружающих.



Что такое gap year и как провести его с пользой.

<https://youtu.be/FrmZncOMGTy>

Мы привыкли придавать слишком большое значение университету как необходимому и определяющему этапу.

Разумеется, образование важно и нужно, но вуз — это не вся жизнь, это лишь ее короткая часть. В 25 лет может казаться, что неправильный выбор профессии — фатальная ошибка, но в долгосрочной перспективе это просто часть полученного жизненного опыта. Если в какой-то момент вы осознали, что хотите сменить направление, — это не провал, а обратная связь, которую вы получили в ответ на свой шаг. Делайте выводы и двигайтесь дальше. Теперь вы как минимум знаете, что вам не подходит, и не наступите на эти грабли во второй раз.

Без плана тоже можно найти дорогу

Мое собственное представление о профессии как о незыблемом, устойчивом и неизменном выборе разрушилось довольно рано. Меня всегда интересовала творческая стезя, а, как известно, художники всегда считались самым недокормленным профессиональным слоем. Тем не менее последнее, о чем я думала, оканчивая школу, — это чем я буду зарабатывать. Ясно было одно: мне нужно быть в творческой среде и заниматься интересующим меня делом, а остальное прояснится по пути.

На первом курсе я была убеждена, что стану графическим дизайнером и буду работать в этой сфере много лет. Я поступила в колледж на двухгодичную программу Graphic Design в датском городе Ольборг и по-хорошему поражалась тому, насколько прикладным было обучение. Во время учебы стало понятно, что дизайнеру нужно также разбираться в экономике и финансах, чтобы знать, за сколько продавать свои услуги; освоить маркетинг, чтобы знать, как продавать; быть коммуникативным и уметь аргументировать свою позицию, чтобы убедить клиента и продать идею; понимать аудиторию и психологию человека,

чтобы создавать понятные людям концепции; а еще неплохо бы уметь кодить, разбираться в UX и быть технически подкованной, чтобы быстро осваивать графические редакторы. Но да, профессия, конечно, творческая. Поэтому вкус иметь тоже важно. И рисовать уметь тоже неплохо, но это необязательно.

За два года я освоила все, что надо знать для работы «в полях», и я считаю это оптимальным сроком для познания основы подобных профессий. Я также поняла, что с полученными знаниями мне необязательно фокусироваться на исключительно творческой теме, и пространство моих профессиональных вариантов стало расширяться. Кстати, к моменту, когда я заканчивала это обучение, сама профессия «графический дизайнер» уже звучала как-то старомодно, на смену стали приходить UX-, UI- и сервис-дизайнеры, рядом процветало сообщество 3D- и гейм-дизайнеров. Это был 2012 год, с тех пор цифровой художественный дизайн шагнул далеко вперед, и я не успеваю следить за этим стремительным развитием.

Мой путь в высшем образовании складывался из кусочков пазла: после дизайна в рамках продолжения бакалавриата для получения диплома я стала изучать e-commerce в Копенгагене. Я использовала этот курс, чтобы получить знания о мире онлайн-бизнеса в сфере ритейла и устройстве интернет-магазинов. Как оказалось, в 2013 году я изучала то, что сегодня на рынке труда занимает топовые позиции по своей актуальности. Кстати, UX-дизайн был весомой частью программы, потому что нам надо было знать, как графически оформить удобный пользователю интерфейс онлайн-магазина, так что первое образование во многом переплеталось со вторым, что здорово. Там же я стала углубляться в маркетинг и коммуникации. Потом

случился семестр по обмену в Голландии, где в рамках изучения Creative Industries меня, кроме прочего, научили создавать концепции коммерческих продуктов и заодно показали тысячу и один способ мозгового штурма. Продолжая образование в выбранном направлении, я окончила шведскую магистратуру в сфере медиа и коммуникаций. Мы изучали Collaborative Media — направление, в рамках которого люди не только сидят на онлайн-платформах и в соцсетях как пользователи, но и сами принимают участие в их производстве, дизайне и создании контента. Мы анализировали, какое место имеют цифровые медиа и соцсети в формировании современного общества, а в рамках темы диплома я изучала отношение аудитории к видеоблогам и влияние ютуберов на образ жизни зрителей.

Мое обучение в вузах — это сборная солянка. При этом нет ни одной темы, изученной во время учебы, которая не пригодилась бы мне в жизни. Мой академический путь включил в себя курсы коммуникации, исследования поведения аудитории и создания digital-продуктов. Все эти знания пригодились в работе маркетолога, во время построения корпоративной карьеры. Если детально пройтись по изученным мной дисциплинам, станет понятно, как каждая из них теперь помогает в моей публицистической деятельности и работе в онлайн-пространстве. При этом, если задуматься, мой путь — антипод стратегии выбора надежной профессии. Как называется моя профессия сегодня? Маркетолог, community manager, content creator, digital strategist? Не знаю, готова ли я выбрать что-то одно. Но главное, что мне нравится то, чем я занимаюсь.

Моя история — хороший пример, как, понимая лишь общее направление желаемого вида деятельности, можно по крупицам собрать свой опыт и проложить путь.

Творческие профессии часто не дают четкого маршрута к заветной цели, но тем и интересно построение своей жизни — проявляя гибкость и постоянно совершая очередной выбор, вы формируете свою собственную реальность. Без шаблона и копирки. Это один из множества вариантов, показывающий, что *и так тоже можно*.

Я не вундеркинд, и мои родители не были богатыми. У меня всего лишь был интернет, желание исследовать мир и навык поиска информации.

Оказалось, этих трех пунктов вполне хватило, чтобы учиться бесплатно, получить бесценный опыт и дать старт уникальному профессиональному пути.

Про учебу за границей

Образование за рубежом дает десяток дополнительных навыков. Вообще, сам по себе отъезд за границу по учебе — это уже проект, и, если молодой человек справился с кипой документов и отстоял свое место под иностранным солнцем, считай, он уже прошел проверку на прочность.

Есть убеждение, что учиться в другой стране дорого. Это так, если вы спонсируете образование и проживание самостоятельно. Немногие знают, какое количество возможностей для получения финансовой поддержки сегодня существует. На сайте каждого иностранного вуза есть вкладка «Стипендии», где детально расписано, как можно получить образование бесплатно. Тот, кто обладает навыком работы с информацией, увидит, что шанс учиться бесплатно есть практически у каждого. Вопрос в том, насколько человек готов приложить к этому усилия и зарекомендовать себя. Среди моих однокурсников и коллег были люди, приехавшие учиться в Европу из СНГ, некоторые из них — с третьей

или четвертой попытки. Так происходило по разным причинам: они не успевали собрать документы с первого раза, получали отказ в стипендии, не сделали визу вовремя, не сразу сдали экзамен по иностранному языку. Но они приезжали, несмотря ни на что, преодолев все барьеры на пути к новой жизни. **Поэтому, когда мне говорят, как сложно уехать учиться в другую страну, я киваю головой: да, это очень сложно, факт. Но сложно не значит невозможно.** Тот, кто действует и верит в себя, своего добьется. Это неоднократно доказывали мои друзья-россияне, украинцы, белорусы, казахи, узбеки, которых я встречала за рубежом. Лишь 5% из них учились платно, потому что их родители могли себе это позволить. Остальные потратили месяцы, а то и годы на организацию себе бюджетного места.



Гранты, стипендии, выбор программы. Как найти бесплатную магистратуру и бакалавриат в Европе для взрослых?

<https://youtu.be/xWwgW6ttvfc>

Кстати, нельзя списывать со счетов возможность учиться по обмену. Многие не рассматривают этот вариант, хотя это зачастую легче, чем с нуля поступать в иностранный университет. При поступлении в вуз на родине стоит проверить, есть ли у него дружественные университеты в других странах. Если нет, узнайте, можете ли вы сами организовать себе семестр по обмену и будет ли ваш вуз готов с этим помочь.

Что дает образование за рубежом? Колоссальное расширение взглядов на мир. Поговорите о политике с любым иностранцем, и вы узнаете очень много нового об устройстве мира, так по-разному во всех странах преподают

историю и освещают новости. Я уже не говорю об опыте жизни в мультикультурной среде, где, хочешь не хочешь, познаешь основы варки бананов от соседей по общежитию из Африки и узнаешь все секреты красоты от кореянок. Общение с иностранцами значительно расширило мой кругозор и помогло с неожиданных сторон посмотреть на привычные с детства понятия и традиции. Как-то на уроке шведского языка я сидела рядом со сбежавшим от войны сирийцем. Его истории о ситуации на родине, мягко говоря, заставили меня переоценить все, что я имею в своей жизни. Общение с людьми самых разных национальностей дало мне незабываемые впечатления и ценнейший опыт.

А еще, оказавшись за границей, вы переоцениваете свой уровень нормы. Вы понимаете, как *еще* можно жить. У человека развивающегося это не может не вызвать желания меняться, учиться, применять новые привычки и знания и так трансформировать свою жизнь. Главное — желание. Если желания нет, он так и будет годами находиться среди своих земляков в чужой стране, слушать новости только о родине и не выходить за границы привычного информационного и культурного фона. Поэтому уехать учиться — это полдела, самые главные вызовы начинаются, если ты принимаешь решение в новой стране остаться жить.

Большинство моих друзей-иностранцев отправлялись учиться за границу, когда им исполнилось 25, 27, 30 лет. У меня были одноклассники и в возрасте 45+. Учиться никогда не поздно. Да, не всегда это легко организовать. Скажу даже так: обычно это очень нелегко организовать и вам наверняка придется чем-то жертвовать. Учиться в другой стране нужно далеко не всем, но, если вы однажды решитесь, это будет незабываемый опыт, который перевернет вашу жизнь и расширит горизонты.

Учиться после 30 поздно?

«Мне 34, уместно ли я буду смотреться в классе с 18-летними студентами?» — такой вопрос я получила во время лекции, которую однажды вела в образовательном проекте, организованном компанией Google.

Когда я поступила на первый курс, со мной на программе из 30 человек была всего лишь одна девушка, которая, как и я, отправилась в университет сразу после школы, в 19 лет. Остальные до этого брали как минимум один год на раздумья о дальнейших профессиональных планах (тот самый *gap year*), а большинство и вовсе пришло за вторым образованием. Моя однокурсница Анна, специалист по международным отношениям из Бразилии, в 25 лет переехала из жаркого Рио на север Дании, чтобы научиться дизайну. Сегодня она *service-designer* с длинным списком именитых клиентов, ее портфолио вызывает восхищение, и ей всего 35.

Роберту и Сильвии из Польши было 33 и 29, когда они поступили на творческий факультет нашего скандинавского колледжа после нескольких лет работы экономистами в Варшаве и жизни в Америке. Спустя 10 лет они живут в Копенгагене, работают ведущими дизайнерами в крупных арт-студиях и воспитывают дочь. Волновались ли они о том, насколько уместно они будут выглядеть в кругу более юных однокурсников? Возможно. Но их амбиции изменить свою жизнь были сильнее страха осуждения незнакомыми людьми.

Я могу рассказать как минимум сотню подобных историй моих знакомых из разных стран мира. Мои подписчики из России также нередко делятся своим опытом смены профессии или получения второго высшего, оставаясь жить в своей стране.

Вопрос не в том, поздно или стыдно. А в том, нужно ли это вам. Если получения образования требуют ваши амбиции или ваша карьерная ситуация — надо за ним идти. В последнюю очередь следует учитывать мнение посторонних людей о вашем выборе.

Университет или онлайн-курсы?

Необходимость высшего образования как обязательной ступени развития сегодня подвергается сомнению: ряд современных профессий требует не углубленного теоретического погружения, а многочасового практического опыта, благодаря которому можно стать специалистом и освоить все процессы и действия. Речь, разумеется, не идет о таких фундаментальных сферах, как медицина, наука и прочих, где для получения возможности выполнения профессиональных задач требуются тысячи академических часов теории. Но спорить о том, нужно ли высшее образование в целом, не имеет смысла, поскольку и понимание наполнения высшего образования, и подход к его освоению кардинально изменятся в самое ближайшее время.

Когда в 2015 году я училась в магистратуре, только 10 однокурсников сидели со мной в аудитории университета города Мальме. Остальные 50 человек получали образование дистанционно, сидя за ноутбуками в Канаде, Австралии, Германии, ОАЭ и других странах. Тогда это казалось увлекательным экспериментом со стороны администрации шведского вуза. Прошло чуть больше пяти лет, и для всего мира такой формат учебы стал нормой. Больше не нужно ехать в Америку, чтобы учиться в топовых университетах Лиги плюща. Весь мир теперь умещается если не на ладони, то на экране твоего компьютера.

Мы уже живем в процессе перестройки образовательных процессов и даже не отдаем себе отчета в том, насколько существенные вещи происходят на наших глазах. Меняются методы преподавания, появляются новые дисциплины, обновляются способы коммуникации между преподавателями и учениками. Студенты в разных странах уже имеют все больше возможностей учиться по сформированным индивидуально для них программам, часто у них есть куратор, который консультирует и направляет в нужную сторону. Карьерные консультанты становятся важным элементом профессионального пути многих людей, и хотелось бы, чтобы традиция подобного менторства стала так же естественна и доступна, как поход к врачу. Все больше людей начинают понимать ценность качественных знаний и получают дополнительное образование либо переучиваются на другую профессию после нескольких лет работы в определенной среде. Любая работа сама по себе уже требует постоянного дополнительного получения знаний, чтобы оставаться востребованным специалистом. Закрывать на это глаза нельзя, потому что тогда вы сами лишаете себя роста и новых возможностей. Хочется, чтобы больше людей в любом возрасте, будь то 30 или 50, понимали, как важно держать руку на пульсе в области своего профессионального интереса, если они хотят продолжать развиваться в этом направлении.

Какой бы формат учебы вы ни выбрали, надо понимать, что вы идете учиться не ради корочки, а с целью получения ценного опыта: получения знаний, общения с преподавателями и однокурсниками, профессиональных перспектив. Что касается качества обучения — здесь есть несколько вариантов развития событий. Само по себе высшее образование претерпевает изменения в учебных

программах, в передовых вузах они регулярно адаптируются под современные реалии, остается только выбрать заведение, в котором будут представлены подходящие дисциплины. Появляются и альтернативные варианты — более короткие по времени курсы, предлагающие в ускоренном темпе приобрести прикладную профессию. Но при любом варианте теоретические знания никогда не заменят практического опыта и не обеспечат ускоренное трудоустройство. Онлайн-курс или университетская программа никогда не будут последней инстанцией в процессе обучения. Человек учится всю жизнь, и у него всегда будет необходимость дополнять знания актуальной информацией.

Я верю в силу онлайн-образования, оно дает невероятные возможности дотянуться до самых лучших профессоров мира и общаться с однокурсниками из любой точки планеты.

И здесь перед студентами встает новый вызов — как научиться учиться (уж простите за тавтологию) из дома, самостоятельно. У нас до сих пор в некотором смысле есть недоверие к онлайн-образованию, так уж повелось. Кажется, что оно будет недостаточно качественным. Или что сложно будет себя заставить учиться. Или что будет не хватать общения с однокурсниками. И еще много «или». На самом деле онлайн-образование — всего лишь один из продуктов глобализации, его массовое внедрение не остановить, и нет смысла его игнорировать. Это наша новая жизнь, наше будущее, реальность следующего поколения. Да, это огромный стресс для преподавателей и учеников, но без боли и совместных усилий не будет прогресса в системе. Предлагаю смотреть на это в позитивном ключе: приход дистанционного формата учебы выявляет слабые стороны в самоорганизации студентов и становится

катализатором к более качественному планированию и использованию своего времени. Помните навык адаптивности? Это отличный шанс его потренировать.



Как не бросить онлайн-курс и пройти его до конца?
https://youtu.be/gPx_oQm6avM

Идти или не идти в вуз — вопрос, который волнует не только школьников. Перед многими взрослыми людьми, думающими о смене профессии, стоит тот же выбор, но, как правило, тогда речь идет уже о магистратуре. Здесь надо понимать, насколько этого требует сама работа. Часто магистратура — повод оттянуть время перед реальным переходом на новую стезю. Важно убедиться, что программа действительно дает необходимые фундаментальные знания. Нужно также понимать, что необходимость в магистерской программе сильно зависит от области, которую вы планируете освоить.

Учеба в магистратуре дала мне возможность уехать в новую для меня страну (а вместе с этим грандиозное расширение моего мировоззрения, пересмотр привычных норм жизни) и доступ к сильному нетворкингу, который я использовала максимально эффективно, знакомясь со студентами с самых разных программ. Не скажу, что сама учеба кардинально повлияла на мою профессиональную деятельность, скорее, расширила кругозор. Но это было именно то, чего я от нее ожидала.

Выбирая, стоит ли вам продолжать образование, отправляться в магистратуру или покупать онлайн-курс, исходите из финальной цели этого опыта. Зачем вам это

нужно и как вы планируете использовать знания? Переизбыток образовательных проектов (особенно бесплатных) может сбить с толку и создать впечатление, что вам срочно нужно чему-то научиться. Но обилие предложений не означает, что вам нужно всеми ими воспользоваться. Сфокусируйте свое внимание на ваших профессиональных амбициях и сделайте выбор, отталкиваясь от необходимости получения знаний по выбранной теме.

Сила стажировок

Если сейчас вы находитесь в процессе обучения или только недавно получили диплом и теперь не знаете, как это образование применить, рассмотрите стажировки как формат знакомства с профессиональной сферой. Именно благодаря подобной практике я в свое время научилась распознавать задачи, которые мне интересны, а также определила близкий мне формат работы и общения с коллегами. И, кстати, современные стажировки все чаще стали оплачиваться, это приятный бонус. А еще стажировки можно брать в абсолютно любом возрасте, главное — суметь обосновать свое желание присоединиться к компании.



Поиск работы и стажировки без опыта.

<https://youtu.be/wXwDvqSlxOk>

Стажировки или работа на начальных позициях — важный опыт, через который, на мой взгляд, надо пройти каждому. Потому что, только пройдя через карьерные низы и проделав всю «черную» работу, вы детально

познакомитесь с профессией и узнаете все ее нюансы. Чем раньше вы начнете работать по специальности, пусть даже смежной с вашей, но близкой к тому, чем вы хотите заниматься в будущем, тем быстрее вы освоитесь на территории, поймете, как на ней устроены отношения между людьми и как стоит себя вести. Практические знания также добавят вес вашему резюме, и на выходе из института вы по праву сможете называться тем самым «молодым специалистом», потому что уже будете знать как минимум азы работы в своей сфере. А связи, полученные во время стажировки, могут стать неплохой опорой в поиске «настоящей» работы.

Я прошла через четыре стажировки длиной от полутора месяцев до полугода, в разных форматах: в стартапах, устоявшихся компаниях и государственных организациях. За это время я определила для себя моменты, на которые стоит обращать внимание каждому практиканту или человеку, который приходит на работу на стартовую позицию. О чем важно помнить, когда вы отправляетесь стажироваться?

Прежде всего пропишите план на ближайшие месяцы в потенциальной компании. Чего вы ожидаете от этого опыта? Чему конкретно хотите научиться? Что можете уже сейчас предложить организации? Что хотели бы добавить в свое резюме, чтобы при окончании вуза быть привлекательным соискателем? Возможно, есть моменты, связанные с конкретной компанией, которые вы хотели бы изучить? Составьте список целей, которые имеют для вас значение. Этот список может слегка измениться, когда вы придете в коллектив, но важно, чтобы круг задач на работе совпадал с вашим запланированным списком.

При поиске стажировки стоит выбрать ряд компаний, чья специфика или продукт близки вам, так будет легче проявить себя в рамках той сферы деятельности, которую вы изучаете в вузе или на курсах. Часто студенты стремятся попасть сразу в корпорации, но не стоит игнорировать небольшие компании. Сложность с корпорациями в том, что, как правило, у них все стабильно и регламентировано. Чтобы добиться разрешения на любые действия, вам придется подолгу ожидать, проходить через круги одобрения и потратить много времени на согласования. Но суть стажировки в тестировании рабочей модели и вашего познания профессии изнутри, поэтому если вы сразу пойдете в корпорацию, то велика вероятность, что вы либо разочаруетесь, либо просто не сможете до конца погрузиться в рабочие процессы и увидеть бизнес изнутри. То же самое касается государственных организаций, как правило, в них все устроено довольно консервативно, но там, как нигде, необходима молодая кровь — человек, который свежим заинтересованным взглядом посмотрит на процессы и предложит новое. В таких местах, как правило, работают люди старой закалки, которые нелегко идут на изменения. Одна моя знакомая попала на работу в театр, где трудилась в отделе продаж и маркетинга. Ее задачей было увеличить приток новых зрителей, привлечь молодую аудиторию, и, поскольку там в самой стратегии продаж и рекламы была масса пробелов, ей пришлось с нуля выстраивать все процессы. Старшие коллеги долго и с трудом вникали в ее инициативы, часто отказывались идти навстречу, даже вставляли палки в колеса — ей было очень нелегко. Работа в коллективах, состоящих из сотрудников со значительным стажем и держащихся по инерции за свои места, — это сложный вызов, но если мы не начнем сейчас менять

систему, то никто не сделает этого за нас. Рано или поздно нам придется приняться за дело.

Стажировка в стартапах хороша тем, что у вас будет много степеней свободы на тестирование своих гипотез. С одной стороны, это сложно: на вас будут вешать тысячу обязанностей и придется хорошо поработать с тайм-менеджментом, чтобы все успевать и грамотно расставлять приоритеты. С другой стороны, это идеальный способ понять, что вам нравится и не нравится делать. Но при выборе стартапа изучите прошлый опыт его руководителей и менеджера, к которому вы отправляетесь на подмогу. Важно, чтобы это были не новички в бизнесе, а, например, люди, ранее работавшие в корпорациях и теперь решившие основать свое дело. Так вы сможете перенимать опыт у наставников.

Каждая стажировка должна быть оформлена договором, в котором четко прописан срок вашего пребывания в компании и очерчен примерный список согласованных задач. На одной из стажировок в стартапе по e-commerce я попала к менеджеру, руководящему в стиле известной героини из «Дьявол носит Prada»: мне регулярно приходилось выступать в роли курьера. То сдать сломанный ноутбук босса в ремонт, то отвезти документы на визу в посольство к шести утра, то ехать на другой конец города за посылками и так далее. Я не считаю это приемлемыми для стажировки задачами, учитывая, что в компании был курьер. Моя ошибка была в том, что, имея договор о сотрудничестве с четко прописанными целями моего пребывания в компании (все они были в рамках работы по моей специальности), я не осмелилась озвучить свое недовольство и хотя бы сообщить начальнику, что меня не устраивает. После полутора месяцев в режиме гонца я сдалась и в один день просто ушла.

Из этой ситуации получился еще один важный урок для любого практиканта: учитесь разговаривать с коллегами (помните главу про поведение на работе?). Неважно, насколько они выше вас по рангу, в конечном счете они обычные люди. Не все они адекватны, но практически к каждому можно найти подход. Во время сложных, конфликтных и стрессовых ситуаций важно друг с другом разговаривать. В 22 года мне казалось, что достаточно показать свою гордость и хлопнуть дверью, сейчас я понимаю, что это ошибка и резкие движения не всегда нужны. Поговорив с боссом, я могла донести до него, что мои ожидания от стажировки не соответствуют реальности, и мы могли бы вместе найти способ улучшить ситуацию. Возможно, менеджер и сам не знал, как вести себя с практикантами и в чем их функционал. А может, для него было нормой — давать такие задания, и он не знал, что тем самым крадет мое драгоценное время, которое я могла бы посвятить своей профессии. Можно только догадываться, в каких точках наши мнения разошлись и как мы могли бы все исправить, поговорив. В любом случае сбегать из любых отношений, не разобравшись со второй стороной, проявление слабости и незрелости. Чаще всего это происходит потому, что у людей нет навыков разрешения кризисных ситуаций. У меня такого навыка в тот момент однозначно не было, но не было его и у моего менеджера. Поэтому крайне важно учиться всему последовательно, чтобы не прослыть неопытным руководителем в будущем.

Придя в новую компанию, проговорите KPI со своим менеджером. Обеим сторонам важно понимать, что вы друг от друга ожидаете в период практики. Не стесняйтесь своей неопытности, это нормально, что вы — новичок в деле. Главное, задавайте вопросы, если вам что-то

непонятно (только после того, как вы заранее проверили Google и не нашли там ответ). Почувствуйте себя губкой: впитывайте, обращайтесь внимание на детали бизнеса, смотрите, как выстроены процессы. Будьте открыты всему новому: информации, знаниям, общению. Знакомьтесь с коллегами, спрашивайте их о карьерном пути: как они пришли к своему нынешнему положению? Какие рекомендации они могут вам дать с высоты своего опыта?

Очень важно зарекомендовать себя с активной стороны во время различных командных встреч и совещаний. Если у вас есть шанс высказаться, не бойтесь, дерзайте, делитесь мнением. Становитесь заметными для людей, проявляйте себя. Нет ничего хуже, чем стажер, забившийся в угол в страхе сказать глупость. Вы здесь, чтобы получить новый опыт, пользуйтесь этим шансом.

Не ждите мотивации от начальства. Проявляйте инициативу, показывайте, что вам интересно самому действительно участвовать в жизни компании. Здесь важно помнить о границах и не соглашаться на все подряд, взвалив на себя все и сразу. Также не пренебрегайте встречами с менеджером один на один, где вы сможете поделиться своими впечатлениями о работе и своем прогрессе. Мудрый наставник сможет направить вас в случае, если вы слегка запутаетесь.

Стажировки позволяют начать стаж работы по специальности, еще будучи студентом, что может оказаться ценным в целях дальнейшего трудоустройства. И если вам приходится подрабатывать не по специальности только ради заработка, старайтесь все же найти возможность уделить время профильной стажировке. Иногда это билет в профессиональное будущее.

Как знание иностранных языков меняет жизнь

За всю свою жизнь я учила семь иностранных языков, не считая родного русского. Мои родители родились в Эстонии, но дома мы всегда говорили по-русски. Эстонский тем не менее с раннего детства присутствовал в моей жизни в качестве второго языка, несмотря на то, что и в детском саду, и все 12 лет в школе я училась на русском. Мне очень повезло родиться в билингвальной среде, это помогло мне с ранних лет понять, что существуют разные культуры, что между ними могут быть разные отношения и что язык — ключевой инструмент, чтобы эти отношения выстраивать.

В школе в мою жизнь пришел английский, а в гимназии еще и немецкий с французским. В университетах я параллельно с учебой учила датский и шведский — соответственно странам, в которых жила. А ближе к 30 стала немного погружаться в турецкий — этому способствовал мой временный переезд в Стамбул с целью провести там *gap year*.

Говорю ли я на каждом из этих языков? Сейчас — нет. Какие-то из них пылятся в пассивной форме, другие остались в беглом активе. Изучать языки мало, важно ими пользоваться на ежедневной основе, чтобы действительно ими владеть. Не всем нужно становиться полиглотами. Но знать как минимум один иностранный язык необходимо, чтобы жизнь была интереснее, ярче и перед вами открывалось больше возможностей.

Язык — это инструмент. Он открывает двери в качественную жизнь. Иногда меня спрашивают: «Можно ли жить в Дании, не зная датский?» Можно, но зачем? Да, датчане прекрасно говорят по-английски, и, если вы им владеете, это здорово, но, если вы хотите интегрироваться

в общество, одного английского будет мало. Нужно знать национальный язык страны, в которой живешь.

Предположим, что вы живете в России. Представьте, в вашем кругу появляется иностранец, допустим, испанец. Он приехал в Россию учиться. Можно ли выжить в России, не зная русского языка? В теории можно, но зачем так рисковать и усложнять себе жизнь? Ни испанский, ни английский не помогут ему, чтобы справиться с базовыми вопросами: самостоятельно решить бюрократические задачи, пользоваться общественным транспортом или сориентироваться в продуктовом магазине. Вы можете предложить ему помощь в сопровождении и переводе. Первое время это будет вас всех развлекать, но очень быстро необходимость заниматься собственной жизнью возьмет верх, и вашему другу все-таки придется решать все проблемы самому. Начать учить язык страны — это единственный путь.

Подумайте, готовы ли вы оказаться в роли такого иностранца в чужой стране без владения ключевым инструментом — языком? А если у вас еще и нет местных друзей?

Для учебы за рубежом достаточно одного английского, если на нем проходит обучение. Но, если вы хотите получить максимум от времени, проведенного в стране, или вовсе остаться там жить, рекомендую как можно раньше начать изучать местный язык. В некоторых странах есть специальные программы для иностранцев и экспатов, которые позволяют бесплатно или за приемлемую цену освоить азы государственного языка. К тому же сегодня обилие бесплатных материалов в интернете позволяет продвигаться в самостоятельном освоении. Когда не хватает финансов нанять репетитора, многие изучают языки по сериалам, песням, книгам. Моя знакомая Мария, проживая

в Новосибирске, за девять месяцев выучила французский с нуля до уровня B2. Ей срочно нужен был такой уровень языка, чтобы сдать экзамен для поступления в магистратуру в Сорбонну (как вам такой размах мечтаний?). Никто из учителей не хотел с ней работать, все крутили у виска, когда слышали про план девушки. Находясь физически в Сибири, она окружила себя французской языковой средой и с утра до ночи слушала, читала и смотрела только контент на французском. Мария заканчивала бакалавриат и с помощью университетских лингвистов, которые на определенном этапе все-таки согласились помочь, довела до идеала грамматику, а произношение тренировала через аудирование. Когда девушка оканчивала Сорбонну (да, у нее все получилось), профессора долго уговаривали ее продолжить обучение в докторантуре в Париже — так сильно они хотели видеть ее среди студентов.

Меня не удивляют люди, десяток лет изучавшие английский в школе, которые при этом не могут связать двух слов во время путешествия за границей. У них нет жизненно важной причины овладеть языком, поэтому и нет результатов. Они не ставят на кон желание кардинально изменить жизнь к лучшему, как это было у Марии. Она знала, что хочет получить образование в одном из престижных зарубежных университетов мира и что это откроет перед ней новые двери. Она не только учила язык, но и одновременно с этим выбивала себе грант на финансирование, чтобы учиться бесплатно и получать стипендию. Обладает ли Мария острым умом, везением, особым талантом? Нет, она обычная девушка из небольшого города, которая переехала в столицу Сибири, чтобы учиться в университете. У Марии есть другие важные качества — целеустремленность и трудолюбие, но главный навык, которым она обладает

в совершенстве, — способность действовать. Планы, мечты и визуализация не имеют силы без действия. Поэтому, если вдруг вам кажется, что выучить иностранный язык сложно, вспомните Марию. И откройте учебник.

С некоторых пор я стараюсь учить только те языки, которыми в настоящий жизненный момент постоянно пользуюсь, иначе не стоит даже тратить время. Язык — это мышца, которую надо регулярно тренировать. Если им не пользоваться, он ослабевает. Так произошло с моим датским: за два года жизни в Дании я выучила его с нуля до уровня B2 и весь третий год разговаривала абсолютно свободно на любую тему. А потом случился семестр по учебному обмену в Голландии, работа в Берлине, возвращение в Эстонию и переезд в Швецию. С тех пор я прекрасно понимаю датскую речь и читаю тексты, но не могу связать и двух слов. Язык ушел. Тем не менее мой датский послужил отличной основой для освоения шведского языка. Я люблю скандинавские языки за их схожесть. Я выучила шведский до уровня B2 за пять месяцев, занимаясь по 16 часов в неделю на интенсивном курсе в языковой школе и постоянно тренируя язык в повседневной жизни. Результат не был бы таким быстрым, если бы я не знала язык соседней страны. И здесь кроется еще один бонус: чем больше разных языков учишь, тем проще учить новые. Особенно если они принадлежат к одной языковой группе.

Процесс изучения языка здорово прокачивает мышление. Раньше я относилась к гуманитариям, тем самым объясняя свою страсть к языкам. Но, оказалось, я люблю их за логику, так свойственную техническим предметам. Это отдельное, ни с чем не сравнимое удовольствие — разбираться в грамматических правилах, делать из цепочки слов предложения, узнавать в сложносоставных

словах знакомые части и так далее. Я наслаждаюсь, изучая эти мощнейшие коммуникативные инструменты человечества.

Иногда я успевала использовать несколько языков сразу. Особенно яркие примеры случались в Стамбуле, когда в течение одного дня я могла объясняться с продавцом на базаре на ломаном турецком, заказать еду в кафе на английском, в тот же момент общаться с подружкой-шведкой на ее родном языке, после чего переписываться по личным вопросам на эстонском, вечером смотреть датский фильм, а перед сном поговорить с мамой по-русски. Я отнюдь не владею языками идеально, некоторые и вовсе знаю поверхностно, но навык объясниться в любой ситуации на приемлемом уровне у меня есть. И это помогает мне не только в лингвистических играх и прокачке мозга, но и в жизни.

Знание иностранного языка дает доступ к большему количеству информации. В мире, где новостям нельзя доверять, важно иметь возможность узнать мнения разных сторон. Обо всех значимых международных событиях крайне любопытно почитать в источниках разных стран, сравнить, как преподносятся новости в других регионах планеты. Медиа — это опасное оружие, используемое политиками всех стран для формирования общественного мнения. Курсы и методики, обучающие этому будущих журналистов, давно уже включены во все образовательные программы. Но, если вы вооружены знанием иностранных языков, будет чуть проще ориентироваться в происходящем вокруг и думать своей головой. Кстати, это относится и к любой другой сфере жизни: изучать какую-либо тему на нескольких языках, безусловно, правильнее. В мире много информации переводится

с английского на местные языки стран, и наоборот, так почему бы не почитать первоисточники?



Плейлист со всеми видео, где я разговариваю на 9 языках.

<https://clck.ru/WUAAAY>

Я убеждена, что знать английский язык надо каждому стремящемуся к качественной жизни человеку. Не нужно изобретать велосипед, английский уже безоговорочно считается международным языком, а значит, у нас есть инструмент, чтобы достучаться до любого жителя мира. Но не каждый житель языком владеет. Я неоднократно оказывалась в странах, где не могла найти контакт с местными: в Южной Корее, Турции, Португалии. Даже в развитых странах часто люди не говорят на английском, ограничиваясь знанием лишь своего языка. На мой взгляд, этот подход равносильен обкрадыванию самого себя. Допускаю, что людям и так хорошо живется в своей ракушке, но разве это не противоречит концепции глобализации? Мы хотим мира во всем мире, но часто не можем в прямом смысле слова найти общий язык.

Языки не раз помогали мне найти друзей. Находясь в стране, языком которой не владеешь, всегда можно использовать английский: везде есть такие же экспаты, как ты, жаждущие общения. Важно отметить, что за границей я редко ищу собеседников в русскоговорящем сообществе. У меня везде есть русскоговорящие знакомые, и я ценю это. Но ради языковой и интернациональной практики я чаще ориентируюсь на общение с местными жителями, ведь именно так появляется возможность познакомиться

с новой культурой, традициями и мышлением. Мы переезжаем не для того, чтобы в чужой стране общаться с земляками. Везде нужен рост, и рост через общение с другими культурами — один из самых быстрых.

Когда меня спрашивают, какой язык выгодно учить, я начинаю мысленно перебирать — китайский, испанский, другие, а потом ловлю себя на мысли, что выгода — неправильный запрос при выборе изучения языка. Если нет искреннего интереса к культуре и весомой причины для изучения языка, то зачем вообще браться, это в принципе невыгодно. Мой приятель Филипп семь лет учил немецкий, потому что хотел уехать в Германию на ПМЖ, но язык никак ему не давался. Он не получал удовольствия от процесса, все происходило словно против воли. Он жил идеей о переезде, хотя ни разу не был в стране своих грез. В итоге, когда он впервые приехал в Германию посмотреть на страну, он понял, что ему там совсем не уютно. Он чувствовал себя чужим и абсолютно не понимал, что говорят окружающие на местном диалекте. Получается, семь лет изучения языка ему негодились. Перед отъездом домой он провел несколько приятных дней в соседней Голландии. Страна оставила чудесные воспоминания и желание вернуться, и Филипп стал всерьез рассматривать возможность переезда туда. В течение года он нашел там работу в tech-секторе, переехал и еще за полтора года интенсивного обучения овладел голландским. Выгоден ли был этот язык ему еще несколько лет назад? Скорее всего, Филипп даже никогда раньше не слышал, как он звучит. Но в целях адаптации и последующей комфортной жизни на новом месте этот язык имел большую ценность, его освоение дало много новых возможностей. Поэтому, прежде чем просчитывать выгоду, подумайте, можете ли вы

предварительно протестировать свою глобальную идею на жизнеспособность? Возможно, вам удастся сэкономить семь лет.

Однако раз уж речь зашла о выгоде, допустим, вы задумали получить высшее образование в области лингвистики. На это потребуется примерно пять лет вашего времени. Если вы понимаете, что хотите профессионально заниматься научным языкознанием или преподаванием, то решение о таком образовании совершенно логично. Но выбирать лингвистический факультет в ситуации, когда вам просто захотелось освоить язык для практики, — не слишком разумная инвестиция своего времени. Проще пройти ряд курсов и воспользоваться практическими форматами изучения. В конечном счете язык — это пункт в разделе «Дополнительные навыки» в вашем резюме, и слишком расточительно тратить на его совершенствование несколько часов ежедневно в течение четырех-пяти лет.

Знание языков дает ощущение владения миром, но главное — удовлетворение от осознания колоссальных возможностей использования потенциала своего мозга. Ситуации, когда у тебя получается донести свою мысль до представителя другой культуры на его языке, дают почувствовать себя всесильным. Когда ты видишь вживую результаты корпения над учебниками и занятий с преподавателем, когда понимаешь, что между тобой и человеком из другой части мира исчезают границы, тогда ты начинаешь верить в возможность взаимопонимания и объединения всех людей в целом мире, несмотря на разные культуры и языки.

Отношения

Навык, необходимый каждому

Попробуйте прямо сейчас представить человека, которого вы любите и с которым у вас хорошие отношения. На чем основана ваша связь? У вас есть точки соприкосновения, что-то общее. Вам комфортно быть друг с другом, вы понимаете друг друга, вы умеете друг с другом разговаривать.

А теперь представьте кого-то, кто вас раздражает. Что бы он ни сказал, все невпопад и не к месту, не чувствует настроения в коллективе, говорит пошлости, неумен, без чувства юмора. Человек, который портит вашу жизнь одним своим присутствием. Вы начинаете кипеть не то что при разговоре — при одном лишь взгляде на него. Почему он вызывает у вас такую реакцию? Подумайте, что именно он делает не так? Он бы и рад понравиться, но его манера общения вызывает у вас отторжение. А как сложились бы ваши отношения, если бы он умел вести себя иначе? Вы бы относились к нему лучше? А как коллектив может помочь ему проявить себя с другой стороны? Можем ли мы быть терпеливыми, открытыми, готовыми помочь тем, кто чувствует себя неуверенно и теряется, пытаясь наладить с нами контакт? Если неуверенный в себе человек несколько раз в жизни оказался в компании, где

его не приняли, прогнали, высмеяли, ощущение своей неполноценности очень быстро закрепится в навыках общения и будет сопровождать его теперь всегда. Мы не рассматриваем здесь категорически отрицательные качества, которые никакие манеры не компенсируют, хотя и в их наличии и проявлении можно отчасти не человека обвинять, а объяснить их влиянием общества и семьи.

Почему люди не умеют общаться? Кого-то не научили дома, кого-то — в школе. Школа, кстати, особенно часто попадает под обстрел обвинений: и финансовой грамотности там не учат, и умению выстраивать отношения, и многим другим базовым жизненным знаниям. В других ситуациях отсутствие навыка общения сваливают на плохое воспитание. И я сейчас не о правилах хорошего тона: уступать пожилым место в транспорте и придерживать женщине дверь, когда она заходит в помещение. Можно помочь незнакомой бабушке донести тяжелые пакеты до дома и при этом в любой другой ситуации вести себя по-хамски. Общение — это не только про вежливость и нормы приличия, это про коммуникацию и построение слов в предложениях таким образом, чтобы донести до другого человека мысль и услышать чужую мысль в ответ. Общение — это про обмен информацией и стремление найти общий язык, про ВЗАИМОПОНИМАНИЕ. В зависимости от того, как мы общаемся и как с нами общаются другие люди, мы их любим или не любим, понимаем или не понимаем, доверяем им или не доверяем. Казалось бы, это настолько логично и естественно, но почему-то до сих пор люди не осознают, что умение грамотно вести себя в любых коллективах решает практически все вопросы в этой жизни.

Как бы то ни было, взрослый человек не может просто обвинять обстоятельства, школьную программу, родителей

или кого-то еще в недостатке полученных знаний и умений. Не дали — иди и возьми сам. Найди и получи это в другом месте. Не научили в школе или дома нужным навыкам, прокачивайте их самостоятельно, вы уже взрослые.

Если бы все умели общаться и грамотно строить отношения, жизнь на нашей планете была бы скучноватой. Да, это позволило бы нам уменьшить (а то и вовсе ликвидировать) количество войн, международных разногласий, разводов и бытовых конфликтов, но есть опасность впасть в другую крайность и дружно сойти с ума, целым человечеством. Поэтому в какой-то мере это даже неплохо, что общаться умеют не все: это создает здоровый баланс в нашей экосистеме, мы держим друг друга в тонусе и открываем себе пространство для роста.

Существуют термины, частично объясняющие отсутствие предрасположенности к общению — интро- и экстраверсия, демисексуальность, индивидуализм и прочие. Наряду с реальными интровертами и социофобами есть люди, которые определили себя как интроверта, толком не разобравшись в своем истинном характере, чтобы снять с себя ответственность за недостаток навыков общения. Порой проще убедить себя, что ты неспособен общаться с людьми, чем постараться проработать свой страх и научиться находить подход к другим. Называть себя интровертом стало таким же клише, как объяснять депрессией свое плохое настроение, не осознавая, что настоящая депрессия — это серьезное психическое расстройство. Люди разбрасываются словами, не до конца изучив их истинное значение и не разобравшись в своем внутреннем состоянии. Страдают от этого, кстати, и настоящие интроверты, их состояние и проблемы таким образом обесцениваются и не считаются чем-то существенным на фоне массовой

моды на интроверсию. Поэтому, если вам не очень удастся найти общий язык с другими, пройдите несколько тестов, проанализируйте, считаетесь ли вы интровертом с научной точки зрения и не будет ли лучше начать прокачивать базовые коммуникативные навыки.

Как всегда, есть выбор: учиться или нет. Бывает, человек сознательно не хочет меняться и продолжает жить в своем мире, со своими установками и убеждениями, пожиная плоды одиночества и отчужденности, но ожидая, когда мир сам придет к нему на поклон. Другие, испытывая сложности в коммуникациях, постоянно учатся, прогрессируют и имеют результат. Я встречала достаточно замкнутых людей, которые после продолжительной работы над внутренними барьерами превращались в мастеров нетворкинга. Это не отменяло их интроверсию, но факт самой возможности учиться управлять своими способностями к общению дает надежду, что это подвластно всем желающим.

В любом случае, если вы понимаете, что нуждаетесь в людях, в контактах с ними, не представляете жизни вне социума, навыки общения откроют новые возможности, дадут шанс сделать жизнь ярче и увлекательнее. Нужно действительно захотеть измениться, чтобы трансформация произошла. Умение общаться открывает новые возможности, дает шанс сделать жизнь ярче и увлекательнее.

Как научиться строить отношения с людьми

Огромное количество действий мы ежедневно совершаем автоматически — не задумываясь, достаем проездной из сумки при входе в метро, регулярно причесываемся

выверенными движениями, даже душ принимаем по заведенному алгоритму. То же самое происходит в общении и речи. Мы оперируем одними и теми же формулировками, для каждого друга у нас есть свой индивидуальный набор словечек и даже то, как мы огрызаемся в трубку родителям, происходит одинаково. Представьте, что все эти словесные ритуалы исчезли из речи, чем бы вы могли заменить привычные фразы? Как бы от этого изменилось качество вашего общения, а вместе с тем и отношения с людьми? Что бы сказала ваша мама, если бы вы вместо привычного противостояния ее «наездам» сказали: «Хорошо, мам, давай в этот раз сделаем по-твоему». Или наоборот: если вам присуще чувство вины перед родителями, вы не можете отказать им в чем-либо и вынуждены всегда соглашаться на их требования, в какой-то момент вы внезапно выбираете новую позицию и говорите: «Довольно, я взрослый человек и сам выбираю, что мне делать. Родители, живите своей жизнью. Я, и только я, контролирую свою жизнь и принимаю все решения». Как изменится ваше качество жизни тогда?

Попробуйте проанализировать свое поведение и эмоции. Если вы замечаете, что определенная модель регулярно повторяется в ваших взаимоотношениях с людьми и вы теряете добрые контакты, оказываетесь в проигравших, пора обратить на это внимание и быть честным с собой, изучить, что вы делаете не так, в какие моменты вы совершаете ошибки, наступаете на старые грабли вновь и вновь. Что вы можете делать по-другому? Какой новый шаблон поведения вы можете придумать и использовать, чтобы результат был другим? Как еще вы можете общаться с людьми — качественнее, продуктивнее и с удовольствием?

Люди сегодня недооценивают роль литературы в прокачивании навыка построения отношений. Помните, как

в школе мы анализировали личные связи героев в романах Л. Н. Толстого или в рассказах И. А. Бунина? Мы буквально раскладывали на части модели поведения, характеры героев и на основании этого делали выводы о причинах разрывов, конфликтов и прочих ситуаций. В реальной жизни так делают единицы. Чаще всего люди склонны обвинить партнеров в неправоте и снять с себя ответственность за участие в коллапсе. А что если сделать такое упражнение: выбрать неудовлетворяющие вас отношения в жизни и поэтапно расписать, в какой момент все начало рушиться, что для этого сделали обе стороны и когда вы могли повернуть ситуацию в позитивное и конструктивное русло? Наконец, пропишите, какие есть варианты выхода из ситуации и что лично вы могли бы в ней предпринять. Каким вы видите идеальный исход? Что вы можете сделать, чтобы к нему приблизиться?

Точно так же можно разложить по частям удачные отношения: благодаря чему в них все складывается? Что из этого можно применить во взаимоотношениях, требующих корректировки? Мы часто смотрим на сложные, неприятные ситуации и пытаемся найти из них выход, но забываем вспомнить и использовать примеры удачных контактов. Хотя это могло бы стать интересным способом учиться хорошему у самого себя.

Литература, театр, киноискусство — все это неисчерпаемые источники для изучения и анализа человеческих отношений. Но даже наблюдение за происходящими рядом, в реальной жизни, взаимоотношениями наших близких и коллег может дать идеи для использования каких-то моментов, штрихов, схем в построении собственной модели взаимодействия с людьми. Здесь не нужно опускаться до сплетен, старайтесь быть беспристрастным и выстроить

комплексное безоценочное отношение к происходящим рядом ситуациям.

От того, как строятся отношения с людьми в вашей жизни, зависит ее качество. Как бы мы ни стремились отделиться от других представителей человеческого рода и проявить свою самостоятельность, индивидуальность, в конечном счете умение эффективно взаимодействовать с себе подобными оказывается одним из ключевых факторов при оценке своего счастливого или не очень существования. Мы не можем контролировать действия других людей, но можем действовать сами. Начинать всегда надо с себя.

Человеку нужен человек

Пора поговорить о концепции индивидуализма. Сегодня много людей осознанно отрезают себя от общества, выбирая одинокое существование, «я сам по себе». Им не нужны друзья, семья, коллективы. Общение словно вынимает из них все силы, выматывает, не приносит положительных эмоций. Любая эмоциональная связь с другими людьми рано или поздно приводит к разочарованию и в очередной раз доказывает, что безопаснее всего быть одному.



Почему люди все чаще выбирают не иметь друзей, семью и детей.

<https://youtu.be/n-prE6V3Ckl>

С одной стороны, принципы индивидуализма поддерживают желание человека постоять за себя, отделить себя от общественного мнения, продемонстрировать свою

независимость и показать наличие собственных взглядов на мир. Это довольно классический подход для современного человека. С другой стороны, индивидуализм все больше формирует положение, где человек противопоставляет себя группам людей, отделяет себя от коллектива, культивирует в себе эгоизм и стремление возвысить себя над окружающими. Это здорово, что человек учится принимать собственные решения и настаивать на своем мнении, но вместе с этим он отталкивает других людей, заявляя, что ему никто не нужен для комфортного существования. И все бы ничего, но в реальности люди, выбирающие жить без друзей, семьи, общения, рано или поздно начинают чувствовать себя глубоко несчастными и никому не нужными. При этом они всегда обвиняют общество в сложившейся ситуации и забывают, что сами несут ответственность за все принятые решения. **Ведь умению общаться можно научиться, а людей в своем окружении можно выбирать.**

Желание оградиться от общения приходит из полученного ранее негативного опыта. Однажды обжегшись, человеку сложнее доверять новым людям. В какой-то момент становится проще поставить крест на больной теме, чем проделать работу над ошибками, определить свои промахи и сделать выводы на будущее. Осознание, какую работу предстоит проделать, чтобы изменить, настроить заново это тонкое звучание счастливого взаимодействия, пугает и демотивирует. Хочется, чтобы все произошло само собой, быстро и просто, чтобы хорошие люди нашлись и пришли в вашу жизнь так же естественно, как это происходило в детстве. Но в детстве вы находились в коллективах: кружок рисования, танцевальная студия, игры во дворе... У вас был общий мир, один круг интересов, где

легко и непринужденно завязывались отношения. Сейчас мы все чаще запираем себя дома, проводим время перед сериалами и ведем себя как уставшие от жизни старики. Общаемся с психотерапевтом и развлекаем себя книжками по саморазвитию, впитывая теоретический опыт. И это все прекрасно, но для реальной жизни недостаточно. Полученную информацию нужно использовать, тестировать, отслеживать результаты и делать выводы. Просто так прочитать пару глав о трудностях поиска друзей мало, нужно действовать.

Индивидуализм хорош тем, что он учит человека независимости. За 10 лет я в одиночку меняла города проживания бесчисленное количество раз. Меня нигде никто не ждал. Мой внутренний навигатор настолько прекрасно настроен, что я точно знаю, как ловко могу справиться сама с самыми разными ситуациями, постоять за себя и быть убедительной в отстаивании своей точки зрения. Я знаю, что без людей прожить можно, так как неоднократно оказывалась одна в новой стране и с нуля выстраивала быт без каких-либо связей. И ровно по той же причине я знаю, что быть одному едва ли не худшее состояние человека. К нему можно привыкнуть, и в нем можно жить. Но психика при этом не будет здоровой, каким бы прекрасным ни было качество вашей одинокой жизни.

Человеку нужен человек. Каждому из нас нужны люди рядом. Можно бесконечно себя обманывать, доказывая, что в одиночку тоже хорошо. Но даже самый убежденный индивидуалист и эгоист, максимально сосредоточенный на своей жизни, в глубине души знает, как горько ему быть без искреннего тепла другого человека.

Что позволило мне сохранить энтузиазм, проходя неоднократно смену стран и компаний в одиночку? Навык

быстро адаптироваться к новой окружающей среде и открытость к общению. Не всегда это давалось легко. Я не стопроцентный экстраверт и люблю побыть одна, но я также знаю, что слишком долгое времяпрепровождение наедине с собой может способствовать появлению замкнутости, страха перед возвращением в социум. Поэтому я шевелю себя и ищу общения, чтобы тренировать «мышцу социализации».

Мы нуждаемся в обществе. Но коллективизм по-разному проявляется в разных странах. Посмотришь на корейцев или турок: все ходят сплоченно, держатся друг за друга, в любой непонятной ситуации люди собираются и вместе боятся, вместе переживают, вместе ищут решение. Французы постоянно за что-то борются, устраивают митинги и огромной толпой отстаивают свои права. Коллективизм русских людей заключается в том, что всем коллективно друг на друга плевать, каждый заботится только о себе, и принцип «моя хата с краю» коллективно поддерживают все. Возможно, такие отношения родом из СССР, когда всех заставляли жить одинаково и участие в общественной жизни было добровольно-принудительным. Поэтому сегодня желание многих людей обособиться, обнести свою жизнь высоким забором и спрятаться за ним, — это как качнувшийся в противоположную сторону маятник. В отдельных компаниях и коллективах, конечно, чувства взаимопомощи, взаимопожалования, участия и поддержки по-прежнему важны, но в целом я чувствую потерю этих ценностей, словно каждый сам за себя.

Я считаю, что это большое упущение и люди сами себя ограничивают в качественных отношениях, дружбе, прочных связях и общности интересов. Это и есть самое

сильное и вместе с тем самое слабое место русского человека — его привычка стоять за себя в одиночку. Держать все в себе, не подпускать людей в свой мир, не доверять. Здесь рождается злость и зависть, жадность и скупость, бессердечность и хладнокровие. Русского человека сложно заставить врасплох, он всегда готов к худшему. Поэтому ему бывает так сложно строить отношения: кредит доверия к другим людям на нуле.

Об этом важно помнить не только на пороге 30-летия, а всегда. Просто сейчас нам, 25- и 30-летним, проще адаптироваться в новом мире и разрешить себе открыться и довериться ему. Старшему поколению это сделать уже практически невозможно, взгляды сформированы и изменению не подлежат.

Возвращаясь к теме индивидуализма, больше всего меня расстраивает, когда люди закрываются и теряют доверие друг к другу. Это, к сожалению, не происходит на пустом месте — мы сами даем поводы не доверять себе, подрываем свою репутацию, не выполняя обещания, не сохраняя секреты, не проявляя эмпатию по отношению к другим. Вместе с потерей навыка общения мы отдаляемся от принципов коллективизма. Мы ни во что не ставим сообщества, не хотим работать в группах и считаться с чужим мнением. Почему так много конфликтных ситуаций случается в рабочих коллективах? Потому что люди не готовы слушать и принимать друг друга. Не готовы мирно разговаривать и находить компромисс, нам проще замалчивать проблемы и затаивать обиды по отношению друг к другу. Возвращаемся к тому, с чего начали, — навыку коммуницировать. Без него невозможно существовать в группе.

Научитесь конфликтовать

Можно в совершенстве владеть родным языком и совсем не уметь излагать на нем свои мысли и чувства. Можно писать грамотно, но не уметь связать и двух слов так, чтобы человек тебя услышал. И наоборот, **можно слушать язык и понимать значение каждого слова, но не слышать, что тебе говорят.** Не вслушиваться, не вникать. А можно и вовсе языком не пользоваться: решить, что тебя все равно никто не будет слушать, и проглотить свое недовольство, так и не высказав.

В моей работе была ситуация, когда в команде произошел раскол: сформировалось две стороны, друг с другом не общавшиеся. Так длилось несколько недель, обстановка в офисе была накалена до тех пор, пока мы не сели за круглый стол и под руководством специалиста из отдела кадров не высказали друг другу в лицо все свои недовольства. Оказалось, каждый человек носил в душе обиду по причинам, о которых другая сторона даже не подозревала. Все были обижены друг на друга за разные вещи, которые не имели ничего общего. О чем это говорит? О том, что в коллективе не было коллектива. Что люди не умели общаться в конфликтных ситуациях и не испытывали желания этому научиться. Что не умели разрешать конфликты самостоятельно, без внешних специалистов. Без помощи коллеги из HR-отдела мы бы, скорее всего, так и работали в режиме пассивной агрессии, пока в один день не произошел бы взрыв. Тот случай научил меня всегда честно говорить другому человеку, если меня что-то не устраивает в нашем общении, вызывает дискомфорт. Теперь и я лучше понимаю чувства людей, вызываемые моими словами. Оказалось, что моя формулировка одной маленькой фразы может

быть истолкована совсем не так, как это было задумано, и не всегда другой человек видит меня приятным собеседником. Я также поняла, что другие люди не умеют читать мои мысли и в любой непонятной ситуации необходимо озвучивать свои пожелания и недопонимания, чтобы ускорить процесс достижения компромисса. Впрочем, это важно не только при общении в трудовом коллективе, а в целом при общении с любым человеком.

Навык конфликтовать крайне важен. **Мы привыкли думать, что конфликт — событие отрицательное, ведущее к разрушительным действиям.** Но они бывают и конструктивными, когда ситуация в результате может выйти на следующий уровень. В зависимости от того, как обе стороны ведут переговоры, как строят коммуникацию. Если в вашей жизни сейчас есть конфликтная ситуация, скорее всего, она на вас давит, размышления о ней портят настроение, вы стараетесь всеми силами оградить себя от плохих мыслей и избегаете поиска решений, потому что исход в любом случае кажется вам неблагоприятным, то есть вы выбрали для себя однозначно отрицательное восприятие этого события. Что, если выбрать другую тактику? Представьте, что этот конфликт — ваш урок. Вам нужно разобраться в этой науке, раскрутить ситуацию по винтикам, а потом ее заново собрать, сложив в красивую и выгодную вам картинку. Это такой вызов: отнести к конфликту как к задаче, которую надо решить. Используйте тактику из математики: «Дано», «Найти», «Решение». Ответ может быть неочевидным, потому что решений, вероятно, будет несколько. Вы можете сами выбрать, какому методу следовать. Главное — действовать, а не пускать проблемные взаимоотношения на самотек. Вы можете контролировать этот процесс, все в ваших руках.

Друзья детства, юности, зрелости

Не всем нужны друзья.

Моя приятельница Карина как-то раз в разговоре упомянула, что ей нужно найти друзей и она не знает, где и как это делать. Я спросила, зачем ей друзья:

- У всех же есть друзья, наверное, и мне тоже нужны.
- А чем ты с ними будешь заниматься, о чем разговаривать?
- Пока не знаю. Честно говоря, у меня нет времени на лишние встречи и посиделки. Я веду активный образ жизни, и я даже пока не представляю, как в свой график вставить встречи с друзьями.
- То есть тебе в принципе не нужно дополнительное общение?
- Нет, меня все устраивает. У меня хорошие отношения с коллегами, в семье тоже все ладят. Сейчас я хочу больше заниматься своими интересами.
- Получается, друзья не очень вписываются в картину твоей жизни. А почему ты решила, что тебе непременно нужен новый круг общения?
- Просто я постоянно вижу в соцсетях, как мои коллеги тусуются с друзьями по выходным. А я не люблю вечеринки, и в результате мне не о чем рассказывать в понедельник на работе. У них много всего происходит на этих тусовках, а я что? Приду и начну рассказывать, как сходила на тренировку по танцам и купила три новые книги? Мне тоже нужны яркие истории. И вообще, это же нормально, когда у человека много друзей.

Получается, Карине хочется иметь дружеские отношения просто для того, чтобы они были, хотя ей и без них вполне хорошо. Вдобавок, рассуждая таким образом, она обесценивает свою собственную жизнь, свои привязанности и бежит за показными ценностями. Но мы же не знаем, какое удовольствие коллеги Карины получают от этих вечеринок. Кто-то действительно король вечеринок и получает безграничное наслаждение в этой среде. Но можно только догадываться, как приверженцы отдыха в барах страдают от похмелья и сколько денег тратят на регулярные гулянки. К тому же высока вероятность, что многие из них хотели бы проводить выходные с любимыми или отправиться на природу большой компанией, но им попросту не с кем, и они вынужденно отправляют себя в бар, чтобы скрасить одиночество. Стоит ли отталкиваться от внешней картинке чужих отношений и использовать это как ориентир?

Да, много друзей — большая редкость. Это скорее исключение из правил, чем норма, дружба сегодня не в приоритете в списке ценностей. Иметь друзей — это здорово, но, если у вас их нет, это не странно. Это как раз таки нормально. К сожалению. Но в действительности **исчезает не дружба, а желание людей вкладывать время и усилия в построение глубоких отношений.**

Дружба — это бескорыстная связь, где есть доверие, привязанность, общие интересы. Это отношения, в которых люди готовы прийти друг другу на помощь, где есть понимание, взаимоуважение, единомыслие. Где люди честны друг перед другом и искренни в выражении своих чувств.

Посчитайте, сколько в вашем окружении есть людей, которые готовы сделать для вас что-то бескорыстно.

А теперь посчитайте, для скольких людей вы сами готовы пойти на поступок — помочь, поддержать, не ожидая ничего взамен. Мы привыкли осуждать других за корысть, но и сами порой ведем себя не слишком добропорядочно. И если неоказание помощи еще можно порой как-то объяснить, то такие эмоции и действия, как осуждение, зависть, навязывание своего мнения, отсутствие уважения, уже никак не соединяются с понятием дружеских отношений. Люди в целом стали снижать планку человеческих ценностей. Сегодня стало нормальным опаздывать на встречу на полчаса (то есть проявить неуважение к времени другого человека), давать непрошенные советы, осуждать за какой-либо выбор. Мы регулярно делаем это по отношению к малознакомым людям, что уж говорить о друзьях. Друг ведь точно простит опоздание.

Мы никогда не будем жить в идеальном мире, этого и не требуется. Но иногда полезно возвращаться к фундаментальным истинам, чтобы вспомнить, в чем изначально был смысл общения людей, дружбы, в частности. Основы, на которых строился мир, очевидно, стираются с появлением каждого нового поколения. Какие-то вещи забываются, какие-то обесцениваются. И если технический прогресс очевидно целесообразен для улучшения жизненных условий на нашей планете, сопутствующий ему регресс в применении коммуникативных навыков, скорее всего, ни к чему хорошему для человечества не приведет.

Мои зрители часто пишут, что у них нет близких друзей, и это их огорчает. Когда я спрашиваю, что человек сделал для обретения друзей, получаю, как правило, невнятный ответ. Мало кто действительно предпринимает

действия, чтобы впустить в свою жизнь человека. **Вокруг нас огромное количество потенциальных друзей, но далеко не каждый готов раскрыться, чтобы приобрести друга или другом стать.** Познакомившись с кем-то, мы часто рассчитываем на мгновенную открытость, доброжелательность, легкость в общении. Но мы забываем, что в современном мире создание доверительных отношений требует не только подходящих по духу и мировоззрению людей рядом, но еще и существенных временных затрат, пока мы не увидим друг друга в разных жизненных ситуациях и не поймем, что действительно «свои» люди. Нет четкого показателя, по которому можно судить: мы общаемся уже три недели, вот теперь мы можем быть друзьями. Многие люди годами находятся в приятельских отношениях, прежде чем между ними завяжется крепкая дружба. У других контакт налаживается практически сразу. Каждому нужно свое время, чтобы сблизиться и подружиться.

Принято считать, что с возрастом находить друзей сложнее. Все очень индивидуально, в моей жизни, в период между 24 и 30 годами, я встретила несколько человек, которых могу назвать теми самыми настоящими друзьями. Говорят, в детстве друзей находить проще. На самом деле в детстве у нас нет выбора. Нас определяют в случайную группу в детском саду, и все эти незнакомые дети вдруг по умолчанию превращаются в друзей. В школе нас сажают за одну парту с чужим ребенком, и через какое-то время он с большой вероятностью становится другом. Почему так происходит? Вы привыкаете и притираетесь друг к другу, узнаете особенности человека, находите подход в общении. В детстве это все происходит неосознанно, автоматически. Разумеется, притирка происходит

не со всеми. Но в целом дружеские отношения возникают быстрее и проще, чем во взрослом возрасте.

Взрослые люди подходят ко всему рационально. Для них дружба — это чаще всего обязательства. Не каждый готов их выполнять по отношению к самому себе, а уж к другим людям и подавно. Взрослый, встретив интересного человека, оценивает его по десятку критериев, прежде чем идти на сближение. Мы больше не готовы принимать людей такими, какие они есть. Нам важен социальный статус человека, множество разных условностей, с ним связанных. Мы живем в материальном мире, полном оценочных суждений.

В дружеских отношениях мы всегда можем рассчитывать на поддержку, и это очень помогает чувствовать себя уверенно, дает ощущение тыла. Иногда это трудное испытание для друга. Непонятно, что сложнее — поддержать человека во время его успехов или остаться рядом в период провалов. Мы склонны убегать от проблем, особенно чужих, или же, наоборот, завидовать успеху другого. К тому же мы обесцениваем заботы и трудности ближнего, они кажутся нам пустяками. Обстоятельства, происходящие не в нашей жизни, всегда будут не такими тяжелыми, как свои собственные. Мы можем оценивать любые события только через призму личного опыта. Единицы допускают, что за пределами собственной картины мира существует множество чужих реальностей, где ситуации могут восприниматься иначе и их сложность оценивается по совсем другой шкале, отличной от нашей.

Не всегда просто распознать, когда человеку нужна поддержка. Было бы замечательно, если бы друзья говорили напрямую: «У меня сейчас трудные времена,

поддержки меня, пожалуйста, мне так нужно, чтобы кто-то подобрал правильные слова». Просить поддержать каким-либо действием еще сложнее. Для русского человека просить о помощи сродни унижению: «Как это так, я что, сам не справлюсь?» или «Как это так, другие узнают, что у меня проблемы?». В обществе принято показывать красивую обертку, праздничный фасад, даже если за ними тотальная разруха и безысходность. В итоге каждый живет, прикрывшись внешним блеском, на самом деле переживая отчаяние в одиночку или внутри семьи, зато сохраняет чувство собственного достоинства, не обращаясь за помощью. Зато Гордые и Независимые. Только что-то гордость оказывается не самым надежным товарищем, когда дело доходит до решения проблем. Гордость их решать не позволяет, усиливая страдания.

Предлагать помощь стало как-то дико. Мешает страх: сейчас я ему помогу, а он потом сядет мне на шею. Мы не можем контролировать чужие действия, но свою шею можем. Если хотите осадить чьи-то слишком настырные попытки, просто сделайте это. Мне не близка концепция «спасателей» — людей, которые каждому готовы дать в долг, рвануть на помощь в любое время дня и ночи, забыв о собственных делах. Во всем нужна мера. Важно уметь распознавать, когда ваша помощь действительно необходима, а когда вами пользуются, потому что вы — удобный для этого человек. Четко определите для себя границы, чтобы не превратиться в спасателя. Но, если вам искренне хочется помочь, конечно, стоит это сделать. Совершать добрые поступки приятно. Кстати, это особенно важно, когда вам самому плохо. Ощущения от радостных и благодарных глаз человека, которому вы помогли, сами по себе целительны. **Спешите делать добро. Люди,**

в жизни которых мало добра, чаще всего сами добро не совершают. Они живут в озлоблении и обиде, обвиняя весь мир в своих неудачах. Закрыться от всех и сосредоточиться на гнев к другим и жалости к себе — самый простой способ потопить себя эмоционально. Откройтесь миру, предложите ему свои силы. Отдайте ресурс, прежде чем получить что-либо в ответ.

И, конечно, умейте помощь принимать. Я встречала людей, которые с опаской воспринимают любые предложения от других. «Ей что-то от меня нужно. Она не просто так мне улыбается. Здесь есть подвох. Надо бежать». Русскому человеку свойственно не доверять чужакам, народ привык к обману. Обман стал такой же естественной частью жизни, как поход в кафе или поездка на общественном транспорте. Обман окружает нас на каждом шагу. Разумеется, надо уметь распознавать, когда вам предлагают что-то ценное, а когда хотят одурачить. Мы в нашей непростой жизни чаще всего уже умеем различить подвох. Осталось научиться миролюбиво принимать действительно искреннюю подмогу. И как минимум привыкнуть менять испуганно-сомневающееся выражение лица на расслабленную улыбку. Кстати, к теме улыбки мы еще вернемся.

Благодарите за помощь. Я говорю не о том, чтобы расплачиваться материальными благами, нестись покупать коньяк или коробку конфет, как это было принято в советское время. Впрочем, и материальные подарки допустимы, если вам хочется этим жестом сделать приятно. Но важно другое — уметь искренне ощущать благодарность: другой человек подставил плечо и бескорыстно помог вам — это прекрасно. Зафиксируйте эти ощущения в сердце. А теперь представьте: хотели бы вы сами такие

эмоции дарить другим? И что вы будете чувствовать, когда узнаете, как рад человек вашей помощи? С чем можно сравнить возникшее тепло в душе? Рассматривайте принятие помощи как возможность насладиться сердечностью окружающих вас людей. Это особенно ценно, когда живешь по принципу «Я сама». Иногда так приятно делать что-то не самой.

Дружба может существовать в разных форматах, и нет единых правил, указывающих, как правильно дружить. Как и в любых других отношениях, в дружбе важно оставаться искренним, честным и добропорядочным человеком. Если у вас до сегодняшнего дня неудачно складывались дружеские отношения, это прекрасный сигнал к переменам в жизни — пора менять подход, учиться выстраивать доверительные и надежные отношения, притягивать подходящих людей. Когда у нас что-то не получается, мы склонны ставить на этом крест, с дружбой так же: несколько неудачных попыток завести друзей, предательство или лицемерие способны напрочь отбить желание создавать с кем-то близкие отношения. Страх — это часть жизни, и мы сами вольны выбирать, жить ли с ним или найти в себе силы его ликвидировать. И все же главное — не ограничивайте себя, не лишайте себя общения. Вокруг есть много хороших людей, которым так же, как и вам, важно иметь надежных друзей. Найдете ли вы друга, зависит только от вас.

Отношения с родителями

Все родители делают ошибки, идеальных семей не существует. Дети часто винят родителей за их, да и за свои собственные промахи, но прошлого уже не изменить, — мальчики

и девочки воспитаны и выпущены во взрослую жизнь, и теперь надо думать, как жить с этим дальше. Семья — это аэродром, с которого мы стартуем, взяв с собой багаж из воспитания и образования. Сложности начинаются, когда теперь уже взрослый человек не понимает, как полученным опытом распорядиться, как избавиться от лишних «чемоданов» и сохранить самые главные ценности.

У детских проблем есть одна особенность: они ловко мигрируют во взрослую реальность. Можно даже не заметить, как определенные шаблоны поведения сопровождают вас с ранних лет и по сей день служат препятствием в каких-либо ситуациях. Говорят, все проблемы из детства, но не каждый готов столкнуться с ними лицом к лицу во взрослой жизни. Вырастая, мы адаптируем детский опыт к взрослой жизни. Кто-то находит в себе силы разобраться с этими сложностями, проработать переживания с психотерапевтом, избавиться от душевного балласта. Кто-то несет все в себе на протяжении жизни, строя на таком вот потрескавшемся фундаменте все последующие отношения с людьми, и не всегда эта база оказывается достаточно прочной, чтобы выдержать все испытания.

На каждом жизненном этапе мы продвигаемся ко все более глубокому пониманию своих родителей, с каждым десятком прожитых лет накопленный опыт позволяет перейти к следующему уровню. Например, в момент, когда человек сам становится родителем, он не только знакомится с собственным ребенком, познает новые стороны самого себя и привыкает к новой роли, но и начинает по-другому смотреть на собственные ситуации из детства и заново анализировать поведение близких. С каждым годом в голове человека все точнее складывается пазл и появляется понимание, почему в его жизни сейчас все

именно так, почему родители в свое время вели себя определенным образом и через что они — мама и папа — сами проходили во времена его детства и юности.

Нас воспитали люди другого поколения. А их воспитали родители, которые росли в радикально отличающейся среде, в чуждых нам законах и традициях. Нас родили и вырастили люди из другого мира, и наивно полагать, что наши отношения с тем поколением могут быть гладкими. То есть, конечно, могут, но надо понимать, что у большинства людей из прошлых поколений на нынешней территории СНГ имеется полностью сформированное определенное видение мира и его невозможно изменить без желания самих людей. А желание в другом человеке насильно вызывать нельзя, к нему можно прийти лишь самостоятельно, по доброй воле. Многие так и не приходят. Это остается только принять.

Здесь и зарождается конфликт поколений. Разногласия начинаются там, где какая-либо из сторон не поступает своими принципами. Нежелание меняться тоже в некотором смысле принцип старшего поколения. Из-за него конфликт поколений в нашей культуре достигает порой абсурдных ситуаций. Я наблюдала разные истории своих сверстников, вот некоторые примеры.

Ренате 25 лет, ее мама регулярно интересуется, когда девушка планирует выйти замуж. Считает, что в 25 нужно рожать детей, ведь в этом главное счастье женщины. Ренате сложно противостоять консервативным ценностям, у нее другие мечты, и сейчас ей интереснее развиваться профессионально. В результате девушке пришлось переехать в другой город, чтобы уменьшить поток разговоров о браке и детях и сосредоточиться на своих целях, планах и желаниях.

Костя (29) регулярно спорит с родителями по политическим вопросам. Его также постоянно укоряют в желании пожить за границей (ради получения профессионального опыта) и даже назвали предателем родины, когда он получил контракт в международной фирме в другой стране. Костя уезжал всего на год и вернулся не из-за давления близких, а потому что любит родной город, но признался: его огорчает, что родители не поддерживают его стремление увидеть мир и получить уникальный опыт. Что касается политических вопросов, Костя перестал затрагивать эту тему с отцом, потому что понял, что к консенсусу прийти невозможно.

Ирина (26) и Екатерина (30) поделились, что родители навязывают свои взгляды насчет работы: «Что за фриланс такой? Может, лучше стабильная работа, которая обеспечит достойную пенсию?» Про отсутствие work-life balance и низкие зарплаты на тех самых «стабильных» работах старшее поколение знать ничего не хочет; главное, чтобы место надежное, а там — стерпится-слюбится. Такие разговоры демотивируют, и девушки сами начинают сомневаться в своем профессиональном выборе, это не лучшим образом влияет на их самооценку.

Гриша (31) рассказывает, что мать с отцом на все смотрят негативно и до сих пор мыслями остаются в «совке». Не понимают, что жить можно в свое удовольствие, в их голове просто отсутствует такая опция. А еще убеждены, что в жизни можно достичь чего-то только через страдания, трудную работу и пахоту: «Легких денег не бывает, большие деньги бывают только у воров». Парень говорит, что ему все сложнее найти общие темы для разговоров с родными.

Мария (29) пишет, что родители до сих пор думают, что она ничего не понимает и не знает о жизни, поэтому не верят в любые ее начинания. Всегда критикуют действия

дочери и, что самое сложное для Маши, считают, что она ни на что не способна. В итоге у девушки развился комплекс неполноценности, низкая самооценка и мысли, что предел своих возможностей уже достигнут, мечтать о большем нечего. В преддверии 30-летия у Марии тотальный дисбаланс в отношениях с собой.

Лена (27) живет отдельно, но родители постоянно ее дергают: купи то, привези это, помоги с тем-то. Манипулируют дочерью и не забывают регулярно «пройтись» по ее внешности: «выглядишь уставшей» или «кажется, тебе пора похудеть». Робость девушки не позволяет ей отказывать близким, но, как говорит Лена, ситуация уже на пределе и к хорошему такие отношения не приведут.

Несколько человек поделились, что родителям сложно принять нетрадиционную ориентацию чада или выбор партнера в целом. Кого-то начинает душить чрезмерная забота близких. Другая крайность родителей — проектирование своих страхов и переживаний на взрослых детей.

Можно бесконечно перечислять ситуации, в которых взрослые дети становятся заложниками своих родителей и не могут вырваться из токсичных отношений. Конечно, так не у всех: хорошие, дружные отношения в семьях есть. Но раз уж мы говорим про кризисные ситуации в жизни 30-летних, нужно разобраться, как из них выходить.

Нередко оказывается, что у токсичных родителей нет собственной интересной жизни, на которой они могли бы сфокусироваться, оставив в покое своих взрослых детей. Они разочарованы, недовольны своей жизнью, не уверены в себе, страдают от низкой самооценки и вольно или невольно передают все это своим детям. Многие не могут отделить себя от ребенка, даже когда он вырос и стал самостоятельным человеком. Если родители не в состоянии

отпустить детей, нужно понимать, что за этим стоят их проблемы и переживания в отношении собственной жизни. Мы не можем залезть в голову к родителям и что-либо там изменить, если им самим эти изменения не нужны. Не все взрослые готовы обращаться к психологу, и это осложняет ситуацию: детям приходится проводить одностороннюю работу с психотерапевтом, чтобы разобраться в ущербе, нанесенном родителями, при этом необходимо наладить с близкими такую связь, чтобы последующее общение не было для них травмирующим. Поэтому остается одно — сфокусироваться на том, что происходит в вашей голове. Единственное, что возможно контролировать в этой ситуации, — свое мышление и отношение к ситуации.

Кстати, когда Лена (27) рассказывала, как мама постоянно дергает ее просьбами помочь и упрекает за некачественное исполнение, вдруг выяснилось, что и на работе у девушки примерно такая же ситуация. Коллеги регулярно вешают на нее дополнительные обязанности и делегируют задачи.

Людьми очень легко манипулировать, когда они безотказны. Все сто раз слышали, что надо уметь говорить «нет», но, когда дело доходит до практики, почему-то оказывается проще согласиться на что угодно во вред себе, лишь бы не обидеть другого человека. В детстве мы привыкли, что надо вести себя послушно, чтобы не быть наказанным. Эту стратегию мы забираем с собой во взрослую жизнь, когда соглашаемся на все просьбы родителей. Но нам уже не пять лет, и мы больше не обязаны есть кашу, которая нам не нравится. К тому же, когда люди обижаются, это исключительно их выбор. Конечно, мы не хотим доставлять неприятностей любимым родителям, обижать их недостаточным вниманием, но обида с их стороны — манипуляция, всегда надо помнить

об этом и сохранять стойкость в своих решениях. Будьте ласковы, терпимы, но тверды в мысли, что ваша жизнь — это только ваш путь, и ваше право решать, как действовать. Личные границы нужны в отношениях со всеми, в том числе с родителями. Помогать важно и нужно, но всему есть мера.

Как говорит моя подруга, родственников вообще полезно сажать на диету и ограничивать их общение с вами, если оно приводит к взаимному стрессу. Это прекрасный способ предоставить другому человеку возможность научиться самостоятельности. Если к вам привязались с некой просьбой, можно попросить подождать три часа, день или неделю — в зависимости от ситуации — и вернуться к вопросу вновь через некоторое время. Как правило, человек не возвращается, потому что со всем в итоге разобрался сам. У многих людей есть привычка чуть что кричать о помощи и искать человека, который решит проблему за него. Эта привычка не должна препятствовать вашим планам. Пусть человек учится жить по-взрослому и самостоятельно решать вопросы.

Один из самых действенных способов улучшить отношения с родителями — съехать от них. Я была очень удивлена, узнав, сколько здоровых людей старше 25–28 лет продолжают жить со своими родителями. Причины разные: кто-то копит на собственное жилье, кому-то просто выгодно, кто-то не хочет жить один. Я допускаю, что молодежи может нравиться такой расклад, но абсолютно не могу примерить на себя подобный сценарий.

Я всегда знала, что после школы буду жить отдельно и в другой стране. У меня хорошие отношения с родителями, но, уже учась в гимназии, я не могла себе представить, что университетские годы пройдут в стенах родительского дома, что я буду каждый день добираться до центра города тем же автобусным маршрутом и ходить по тем же

улицам, что и все предыдущие 18 лет. У меня было убеждение, что в этой точке больше нет роста. Я не рассматривала вариант поступать в эстонский вуз даже «на всякий случай», если за рубежом что-то не получится. Отъезд был важен для меня для расширения кругозора, знакомства с людьми, я хотела увидеть, как устроен мир и как живут другие. Как учатся и работают в разных странах. Я хотела посмотреть на жизнь за пределами собственной скорлупы. Это нужно далеко не всем, и я знаю много прекрасных примеров ребят, которые здорово развивали свою карьеру и круг общения в родном городе, продолжая жить с родителями. Но мне все равно сложно представить, как сложилась бы моя жизнь, если бы я осталась в отчем доме.

Отделиться от родителей важно для собственного взросления, чтобы оно наступило вовремя. Отъезд создает оптимальные условия для самостоятельности. С 19 лет я живу отдельно, и эта независимость позволила мне быстрее разобраться в условиях жизненной игры: искать и принимать решения в любой ситуации, брать на себя ответственность, стать уверенной в себе и своем выборе, быстро реагировать на непростые ситуации, находить общий язык с новыми людьми, искать заработок и работать. Сейчас свою удаленность от семьи я ощущаю только физически: не могу с легкостью махнуть к маме на сырники воскресным утром. Но мы постоянно на связи, созваниваемся едва ли не каждый день, видимся как минимум два-три раза в год.

Да, при отъезде из родительского дома появляется необходимость тратить деньги на жилье, и не у всех они есть. В этом и весь смысл самостоятельности — найти способ заработать, найти жилье, уметь себя содержать и о себе заботиться. Можно до 35 лет жить под крылом у мамы, как в теплице, объясняя это тем, что снимать квартиру — дорого.

Но разве личностный рост и развитие не дороже и не важнее? Это ненормально — жить с родителями во взрослом возрасте, и это противоречит принципам эволюции. Человек, который выбирает такой путь, должен понимать, что в долгосрочной перспективе подобный инфантилизм не приведет его к прогрессу.

Родителей порой сложно понять, их нужно просто принять. Не стараться кого-либо изменить, не раздражаться, не переживать после неприятных разговоров с ними, а принять факт: они такие. А затем подумать: как я могу изменить тактику своего общения с ними, чтобы меня оно не задевало и не огорчало? Часто оказывается, что в общении вы наступаете на одни и те же грабли, каждый раз утыкаетесь в ту же стену и раздражаетесь по одинаковым поводам. Как вы можете уйти от этого автоматизма, общаться на равных с позиции любви и заботы о родителях, но не подавления вашей воли? Какой способ общения позволит нейтрализовать ваши негативные эмоции и смягчить накал в отношениях? Поиск ответов на эти вопросы займет время и, возможно, потребует помощи специалиста. Но чем раньше вы разберетесь с ними, тем скорее вы наладите не только качество общения в семье, но и заложите фундамент для здоровых взаимоотношений со своими собственными будущими детьми.



Моя позиция относительно жизни с родителями в деталях. В комментариях — истории людей до 30 лет, которые отделились от родителей или по каким-то причинам все еще живут с ними. Любопытно наблюдать за настолько разнообразным опытом сверстников!

<https://clck.ru/WUAMR>

Про брак, детей и самые важные отношения в жизни

Наличие любовных отношений — это не достижение и не признак успеха, и их отсутствие — не провал и не проблема. Отношения — это просто часть жизни, и то, в какой форме эта составляющая существует, каждый волен выбирать для себя сам. Кому-то удобно быть в паре, кто-то предпочитает жить один. Это абсолютно личный выбор, который не должен волновать никого, кроме вас самих. Равно как и вас не должно волновать, что другие думают про ваши отношения.

К сожалению, в некоторых частях света по сей день наличие или отсутствие отношений служит общественной отметкой, показателем успешности и состоятельности. К этому можно относиться как угодно, но люди будут продолжать делать о вас выводы и оценивать ваш статус. Если вы встречаетесь, но не женитесь, вас могут осуждать за неоформленные отношения. Если поженились, но нет детей, будут задавать вопросы о наследниках. Если у вас нет пары, то будут интересоваться, почему так. Если вы расстались или развелись, придумают свою интерпретацию вашего разрыва, например, «Не справились, значит, не умеют строить отношения». У каждого всегда найдется свое мнение о ваших отношениях, даже не сомневайтесь. Те, у кого недостаточно воспитания, даже попытаются свое мнение высказать или продемонстрировать его своими бестактными вопросами. Лезть в чужую жизнь — слишком легкий и доступный способ потешить свое самолюбие, поэтому так много людей им пользуются. Засунуть нос в чужую спальню проще, чем разобраться, что творится в своей. Придумывая что-либо про отношения людей,

многие забывают, что мир гораздо шире их собственной парадигмы, и существуют еще сотни вариантов развития событий.

Каждая вторая моя подруга из СНГ сталкивалась с неуместным вопросом «Замуж собираешься?» и еще более бестактным «Когда дети?». Это не означает, что говорить про семейное положение или детей — табу, просто надо понимать, в каких ситуациях, с кем и в какой форме вы можете себе позволить об этом спрашивать. Задавать подобные вопросы чаще всего неприлично, это посягательство на личную территорию — святое пространство каждого человека. Спрашивать про детей некрасиво не только потому, что не все хотят иметь потомство, а потому, что не все могут по состоянию здоровья или другим личным причинам. Представьте: девушка хочет забеременеть, они с мужем стараются уже несколько лет, перепробовали всевозможное лечение и пока все тщетно. Здоровье не позволяет. И тут кто-то лезет со своим «Детей-то собираетесь заводить?». Такие вопросы могут сильно ранить любого человека, находящегося и без того в уязвленном состоянии.



Отношение женщин друг к другу, girl power, сестринство и мизогиния.

<https://youtu.be/Dyu-B-C5qrA>

Для поколения беби-бумеров замужество и дети олицетворяют некую стабильность. В их понимании главное — быть под чьим-то крылом, не одной, а остальное как-нибудь срастется. Миллениалы понимают, что статус

«замужем» не волшебная палочка, которая решит все проблемы. У нас другие запросы на жизнь. За счет обилия возможностей для саморазвития, все больше людей хотят изучать новое и проявлять себя в разных сферах. Это не означает, что любовь непременно должна отойти на второй план, просто любовные отношения больше не центральная опора для современного человека. Они присутствуют наряду с остальными делами и занятиями в жизни, но не являются первостепенной целью и основным смыслом для выживания в сегодняшнем обществе. Индивидуализм берет свое.

Как реагировать на настойчивые вопросы о свадьбе и детях? Особенно, когда с ними пристают родные люди, с которыми расслабляешься в общении и не ожидаешь, что придется обороняться. Поверьте, они за вас уже все решили, они точно знают, как лучше, и желают вам только счастья, поэтому объяснять им что-то бесполезно. Главное, не заводитесь. Отшутитесь или вежливо скажите, что не готовы обсуждать личную жизнь, либо смените тему. Вы правда не обязаны говорить об этом с кем бы то ни было. Личные границы существуют не просто так. Важно, чтобы вы сами понимали свою позицию и знали, чего вы хотите в данном жизненном периоде, чтобы неприятные вопросы не сбили вас с толку. Если сейчас вы не хотите жениться, рожать детей или с кем-то встречаться — это ваше право. В вашей жизни решать такие вещи можете только вы сами.

Если человек не в отношениях, то это не должно делать его хуже или слабее. Мир от этого не должен становиться тусклым, а жизнь скучной. Наоборот. Нужно понимать, что, когда у человека нет партнера, перед ним возникают другие вызовы, которые так же требуют

энергии, как и жизнь в партнерстве. И первый из них — наладить контакт с собой. Далеко не каждый человек готов принять себя и проводить время наедине с собой, нужно иметь глубокий, самодостаточный внутренний мир, чтобы с собой было интересно. Огромное количество людей вступают в не всегда счастливые отношения, лишь бы не остаться одному. Почему так происходит? Потому что у человека не выстроена качественная связь с самим собой, он не принимает себя, не любит, не ценит, не понимает, как быть одному. Ему удобнее быть в хоть каких отношениях с другим человеком, чем находиться в собственной компании.

Полезно периодически отвлекаться от процесса выстраивания отношений с другими и переключаться на себя. Подумайте: как вы будете себя чувствовать, если пойдете в кино в одиночестве? А в ресторан? Или отправитесь в соло-путешествие? Кого-то такая перспектива может повергнуть в ужас. Если вам неуютно при мысли о развлечениях в одиночку, задумайтесь: что именно здесь кажется некомфортным? Невозможность поделиться впечатлениями, страх косых взглядов или кажущаяся опасность находиться одному в неизвестных местах — все это мысли-ограничители и внутренние комплексы, которые тормозят развитие здоровых отношений с собой.

Однако заикливаться на себе тоже не стоит. Человек не должен находиться один всегда, мы — существа социальные, общаясь, мы многому учимся и нуждаемся в хорошем коллективе. Всему свое время, подзарядившись доброжелательными, теплыми, интересными отношениями с другими людьми, вы можете снова вернуться к себе, а насладившись одиночеством

и саморазвитием — снова в коллектив, где вас встретят как ценного и уважаемого собеседника. Нужно учиться получать удовольствие от жизни, культивировать любовь к себе и ценить каждый день вне зависимости от того, есть ли кто-то рядом. Счастье человека не должно зависеть от семейного статуса.

Институт брака терпит крах. Статистика разводов заставляет задуматься: а нужно ли вступать в супружеские отношения? Одних от брака отталкивает неудачный пример собственных родителей, других — внезапный развод друзей. Третьи не готовы брать на себя ответственность за взрослые отношения, и эта группа, пожалуй, самая большая. Многим и вовсе сложно сформулировать для себя ценность брачного союза — зачем он нужен?

Мы оказались на таком рубеже, когда ценности старшего поколения нам больше не близки (мы не хотим вступать в брак и создавать семью слишком рано), а ценности нового еще не совсем сформировались, пока что они существуют на уровне тенденций. В итоге мы балансируем между двумя крайностями, постоянно доказывая то родителям, то сверстникам свою точку зрения, до конца не определившись, что в действительности мы сами об этом думаем. Поразмышляйте о возможности брака в вашей жизни. Что дают эти отношения? Чего они не дают? Чего вы от них ждете? Что вы готовы в них вложить?

И когда на вас снова будут давить родственники со своим желанием поскорее устроить вашу семейную жизнь, вспомните, что общаетесь с представителями другой эпохи и это нормально, что вы не сходитесь во мнении. Чужое мнение не должно вынуждать вас менять свое, отнеситесь к нему как к совещательному голосу, вы его

услышали, и этого достаточно. Какой вариант выбрать в конечном счете — решать только вам.

Моя знакомая как-то сказала после своего развода: «Ну почему у всех нормальные отношения, а у меня черт знает что? Как все находят нормальных мужей и почему мне не везет?» О подобном мы как-то разговаривали и с другом, расставшимся с девушкой после пяти лет отношений и не понимающим, как ситуация приняла печальный оборот. Люди забывают, что **отношения — это не игра в «везет — не везет», в этом процессе задействованы двое, и каждый несет ответственность за их успешное развитие.** А еще мы забываем, что на самом деле не знаем, насколько «нормальные» отношения у других людей. Мы видим только их поверхность, верхушку айсберга, которую люди сами решают продемонстрировать. Это не означает, что у них все на самом деле хорошо. Большинство людей не говорят о своих провалах, потому что боятся осуждения, боятся показаться слабыми, неудачливыми. Каждая пара скрывает под своим «нормально» целый сундук неидеальных моментов, поэтому ориентироваться на других людей в построении своего союза не самая надежная тактика.

Какой урок вы хотите извлечь из любых отношений, своих или чужих, только ваш выбор. Можете выбрать пораженческое «мне не везет» и продолжить страдать; можете проанализировать, где недоработали, и учесть на будущее, а можете обвинить всех вокруг, обидеться и остаться в одиночестве. Выбор за вами.

Нормальных отношений нет ни у кого. Что вообще такое «нормальные отношения»? Разве есть общепринятая норма, шкала, по которой измеряется некая

нормальность? Люди сами придумали себе нормы и живут, с трудом пытаясь в них втиснуться. Действуют против естественных для себя вещей, молча соглашаются на предлагаемое, не оговаривают правила игры с партнером, держат в себе несогласие, копят злость и обиду, а потом называют это неудачным браком. В действительности за этим кроются неудачные отношения с самим собой, неумение озвучивать свои потребности, незнание своих желаний, неспособность отстаивать свои права и неумение разговаривать и договариваться. А еще — неумение вовремя выйти из игры, если совсем ничего не получается. Люди робуют в самом ненужном месте — в коммуникации друг с другом. Это остается самой сложной задачей — сказать, что ты на самом деле думаешь и чувствуешь, здесь и сейчас, и найти общий язык с другим человеком, даже с близким.

Человек всегда выстраивает отношения, отталкиваясь от своих ценностей: что для него важно в союзе, ради чего он хранит отношения, что готов отдавать и что хочет получать. Иногда следованию своим ценностям препятствует нездоровая самооценка, и тогда велика вероятность оказаться в несчастливых или травмирующих отношениях. Мы так стремимся прокачивать себя в темах криптовалюты, инвестиций, онлайн-образования и других модных трендов, что за всем этим абсолютно забываем развивать свои ключевые человеческие навыки и способности, которые делают жизнь и отношения действительно качественными и позволяют жить счастливо.

Самые важные отношения, которые каждому человеку нужно научиться выстраивать в жизни, — это отношения с собой. На этом завязано буквально все. Мирозрение, уровень жизни, качество отношений с другими

людьми. Общение с кем-либо не может быть здоровым, если с самим собой дела идут не очень. Мы часто требуем чего-то от других, не до конца разобравшись в своем собственном поведении. Пытаемся изменить людей, хотя себя изменить не способны. Полезно периодически оставаться наедине с собой и продумывать, анализировать свои чувства, распутывать накопившиеся клубки эмоций и мыслей, выявлять неработающие шаблоны своего поведения и менять их. Только наладив связь с собой, возможно построить качественные, здоровые отношения с другими людьми.

Не нужно искать сильное окружение. Нужен грамотный нетворкинг

Однажды я оказалась в лифте с основателем компании, в которой работала. У него почти 2000 подчиненных, более 10 офисов по всему миру, состояние компании оценивается в круглую сумму. Этому человеку явно есть что рассказать. Но оказалось, что мне нечего у него спросить. В мире предпринимателей есть такое упражнение: «Представь, что в лифте ты встретился с инвестором, у тебя есть всего 30 секунд, чтобы рассказать про свой стартап, что ты скажешь?» Я невольно стала подопытным кроликом в подобном эксперименте и с треском его провалила.

Сильное окружение нужно только тем, кто понимает, как его использовать: как дать пользу этому окружению и что можно получить от него для себя. Вспомните любую яркую личность, с которой вы очень хотите познакомиться. Что вы у нее спросите? Можете ли вы с ходу составить хотя бы три вопроса для человека, который вас

вдохновляет? Это должны быть такие вопросы, которые дадут вам информацию и руководство к действию, а не абстрактный ответ ни о чем.

Большинство людей, встретив своих кумиров, робеют при встрече с ними и не знают, что сказать. Недостигаемый образ внезапно предстает перед поклонником, и человек теряется. Вырываются только слова благодарности «Спасибо за все, что вы делаете». Представьте, что у вас есть полчаса на общение с человеком, который служит для вас лидером мнений. Что бы вы хотели от него услышать? Составьте список из 15 вопросов, которые вас интересуют. Даже если вы никогда не встретитесь с ним вживую, запишите, что хотели бы у него спросить. По этим вопросам можно выявить свои слабые стороны и полезно подумать, почему вас волнуют обозначенные темы в целом. Возможно, в них вы находите пространство для роста, или именно эти моменты вы хотите изменить в своей жизни.

Не каждый из нас имеет доступ к сильным людям. Если у вас нет возможности примкнуть к сильному окружению в текущий жизненный момент, то пока можно использовать средства виртуальной реальности, позволяющие приблизиться к интересующим вас персонам. Многие общественные деятели, крупные предприниматели, публичные люди дают интервью, издают книги, где они рассказывают о себе и делятся жизненным опытом. До такого окружения легко дотянуться — зайдите в книжный или откройте YouTube и посмотрите видео о них. Изучайте их, словно они рядом и общаются с вами напрямую. Как брать максимум от такого «общения»? Когда я изучаю любой материал или интервью, всегда обращаю внимание на то, как человек мыслит и какие принципы привели его туда, где

он сейчас находится. То есть не просто слушаю, что он сказал, а стараюсь понять, что помогло ему прийти к определенному мировоззрению. Мало кто достигает успехов без неудач на пути, и всегда интересно узнавать про препятствия. Еще важнее понять, какой образ мышления позволил человеку найти силы двигаться дальше, перепрыгнуть через преграды и получить свое, даже когда все было особенно сложно. Как он рассуждает, откуда берет энергию, что позволяет ему не увязнуть в отчаянии в критических ситуациях.

Мы очень недооцениваем объем информации, который дает нам интернет. Через интервью, книги, видео можно дотянуться до любого, кто рассказывает о себе онлайн. Изучать биографии людей, которых уже нет на этом свете. Одно время я увлекалась историей жизни Сергея Рахманинова — композитор много лет провел в эмиграции, даже был проездом в моих любимых Мальме и Копенгагене. В его жизни случались творческие застои, длившиеся годами, но это не помешало ему прославиться. Любитель планировать, Рахманинов уделял работе ограниченное количество времени и не любил засиживаться с произведениями до поздней ночи. Любопытно узнавать о талантливых людях из воспоминаний их друзей и знакомых, представлять себе не только как они создавали шедевры, но и как они жили, как рассуждали. Наши кумиры — это обычные люди, со своими страхами и слабостями, просто они чаще других действуют, чтобы реализовать свои мечты. К слову, Рахманинов регулярно был на грани депрессии из-за переживаний о том, что не может сочинить что-то толковое. Даже великие не всегда до конца верят в себя, но, несмотря ни на что, снова и снова делают попытки.

Такие истории возвращают меня в реальную жизнь. Они показывают волнообразность пути даже самых успешных, и совсем необязательно иметь личное знакомство с ними. Можно в любой момент окружить себя кем угодно, воспользовавшись современными технологиями. А если хочется иметь реальные примеры для подражания в жизни, ищите их в ближайшем окружении. Рядом с вами десятки людей — коллег, однокурсников, соседей, знакомых, попутчиков в общественном транспорте. Каждый из них пишет свою историю взлетов и падений. Поговорите с любым человеком, и вы найдете в его жизни как вдохновляющие вас, так и расстраивающие поступки, достижения, события. Каждый может стать для нас учителем. Осталось разобраться, как входить в контакт с окружающими людьми и сделать это комфортным для обеих сторон образом.

Слово «нетворкинг» на слуху у многих, но идею и ценность этого понятия понимают не все. Смысл нетворкинга — заводить полезные знакомства и с их помощью решать различные задачи. В прямом значении определение звучит довольно эгоистично, но в реальности это взаимовыгодный обмен, ведь вы как нетворкер тоже даете пользу другим людям и приходите на помощь. Это не односторонние отношения. В вашей жизни наверняка были вопросы, которые вы решали через знакомых. Устроились на работу по чьей-то рекомендации, нашли репетитора по английскому по совету приятеля, получили скидку при покупке автомобиля от знакомого, который работает в автосалоне. Это и есть результаты нетворкинга.

Друзья нужны не всем, в отличие от знакомых. Связи — это ваш социальный капитал, одно из самых важных богатств в жизни. Разумеется, эффективнее всего он работает

вкупе с достойной репутацией, статусом «хорошего человека», хотя мир знает примеры незаурядных и не вполне честных личностей с многочисленной свитой. Здесь для меня важен принцип «относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Я верю в человечность и добро-совестность, для меня эти принципы важны в отношениях любого уровня, не имеет значения, насколько близких.

Мы недооцениваем важность заведения новых связей. Знакомые — это проводники в мир возможностей. Наличие знакомых по всему свету, от западной точки Америки до Австралии, от Гренландии до Кейптауна, не раз доказывало мне, что все мы связаны друг с другом крепче, чем можем себе представить. Вы ведь слышали про теорию шести рукопожатий? Она работает, я проверяла. Больше всего я люблю соединять своих знакомых из разных точек мира, быть связующим между ними. Так, подруга из Сиднея через меня нашла себе русскоговорящего специалиста для удаленной работы с австралийским рынком, а друг-китаец прошел пару собеседований в европейских компаниях по моим рекомендациям. Это невероятно приятно — видеть, когда наличие моих связей помогает другим людям, когда я могу быть полезной. Соединяйте людей друг с другом, если предоставляется возможность, — это дает приятное ощущение от совершенного доброго дела.

Находить знакомства — интересная игра. Кому-то страшно: язык не поворачивается заговорить с незнакомым человеком. И я не абсолютный экстраверт, чтобы легко общаться со всеми направо и налево. Для меня нетворкинг — каждый раз как прыжок с вышки в воду: вроде боязно, но уникальность опыта и любознательность берут свое. Никогда не знаешь, что из себя представляет новый человек, и интерес к нему оказывается сильнее стеснения.

Со временем страх и вовсе проходит, регулярная тренировка в общении дает результаты.

Как знакомиться? Важно понимать контекст, в котором происходит знакомство. Как правило, я иницирую контакт через свою рабочую деятельность либо через знакомых. При этом всегда есть какая-то цель, например обменяться контактами, что-то узнать и предоставить ответную информацию, а иногда — просто «помаячить» перед человеком, чтобы он узнал о моем существовании. Знакомство не означает, что вы создадите прочную связь, возможно, вы вообще никогда больше не увидите. Это как раз интригует меня больше всего — отсутствие понимания, к чему все приведет, некая невозможность предсказать события. Отношения с некоторыми людьми в моей жизни из профессиональных переросли в дружеские, с другими остались на стадии паузы и не продолжились после получения взаимной пользы. Опять же, здесь может показаться, что все делается ради выгоды. Но, если посмотреть на жизнь рационально, разве мы не ищем пользу из огромного количества наших действий? Разве не стремимся общаться с определенными людьми, потому что нам приятна их компания, мы отдаем и получаем эмоции во время разговора, узнаем что-то новое или делимся информацией? Это ведь тоже про обоюдную пользу.

Работая в офисе, однажды за обедом я оказалась среди незнакомых коллег. Так вышло, что на кухне было только одно свободное место рядом с ребятами с другого этажа, и я его заняла. В какой-то момент я подключилась к разговору, и оказалось, что девушка из отдела аналитики увлекается компьютерными играми в свободное время. Она профессиональный геймер. За 20 минут я узнала о мире

игр больше, чем за 20 лет. Чем мне поможет эта информация? Кто знает, но сам факт знакомства с новым человеком, ежедневно работающим в непосредственной близости, и возможность обсудить с ним неизвестные мне ранее темы заставил задуматься: как много интересных людей меня окружает, мы можем обмениваться опытом, учиться друг у друга.

С помощью новых знакомств вы можете расширить свой кругозор, не отказывая себе в этом удовольствии.



Дружба для взрослых: как и где искать новые знакомства.

<https://youtu.be/PLLXykMBE74>

Мы слишком много значения придаем самому процессу знакомства, а по сути это лишь форма взаимодействия. Я знакомилась с людьми в разных странах и видела, как традиции и темперамент формируют реакцию другого человека на мои попытки завести разговор. Где-то на меня реагировали взглядом, в котором читался страх: «Что ей от меня нужно?» В другой стране человек был искренне заинтересован в собеседнице. Где-то еще я чувствовала вынужденную вежливость при полном отсутствии интереса ко мне. Реакция всегда была разной, учитывая разные мизансцены, локации, темы разговора, даже внешний вид, мой и собеседника, исход знакомства непредсказуем, в этом и удовольствие.

При знакомстве главное помнить: худшее, что может случиться, — от вас отвернутся и уйдут. Но ведь жизнь на этом не закончится, правда? К тому же я считаю, что

в таком случае это большая потеря для отвернувшегося, чем для сделавшего первый шаг. Ведь человек, иницирующий разговор, в любом случае знает, что, попробовав познакомиться, сделал все от него зависящее. Лучше сделать попытку и получить отказ в качестве результата, чем не попробовать совсем.

Как-то раз в Стамбуле я отправилась поработать в кафе. Рядом сели две женщины. Я услышала шведскую речь и очень обрадовалась знакомым нотам, обернулась, но дамы говорили по-турецки. «Наверное, показалось», — подумала я и продолжила писать эту книгу. Через некоторое время я снова услышала шведский. Концентрация была потеряна, минут 15 я постоянно отвлекалась на их разговор и пыталась понять, на каком языке идет диалог. Я не смогла отказать себе в удовольствии подойти к ним, хотя, признаюсь, зная шведов и то, как они оберегают личное пространство, я несколько раз подумала, насколько это будет уместно — лезть со знакомством.

Оказалось, рядом со мной сидели Зейнеп и Айлин — мама с дочкой — и они действительно смешивали турецкий со шведским. Имея турецкие корни, они много лет прожили в Швеции, а Айлин и вовсе родилась в Стокгольме, отсюда ее билингвальность. Недавно девушка решила приехать пожить какое-то время в Стамбуле, как и я. Я застала их в процессе обсуждения квартир, которые они смотрели в моем районе. Мы сразу нашли много общих тем для разговора и пустились в обсуждение жилищных условий. Мы с Айлин обменялись телефонами и через какое-то время встретились вновь. Так я нашла себе соседку, собеседницу и человека, с которым можно разговаривать по-шведски. Кстати, Айлин очень обрадовалась нашему знакомству и благодарила меня за начало

разговора. Мы обе сошлись на том, что нам не хватает живого общения. Проживая на севере, мы привыкли к скупости людей на эмоции и к тому, что редко кто-либо заводит спонтанные беседы. В Турции же обстановка к этому очень располагает.

Спонтанное знакомство — это дерзость нарушить чужое личное пространство. Не всегда оно уместно, но, если грамотно его организовать и иметь доводы, почему человек должен вас послушать, все может получиться. Даже в случае с Зейнеп и Айлин в первые 30 секунд своей речи я чувствовала себя по-идиотски; представляю, как это выглядело со стороны: незнакомка прерывает разговор и говорит что-то по-шведски с акцентом, еще и с подураски радостным выражением лица. Тот еще подарок. Могли ли меня отшить? Да. Могли ли они подумать, что я сумасшедшая? Конечно. Можно придумать еще десяток других рисков, почему эта ситуация могла развернуться не в мою сторону. Но я совсем об этом не думала, когда влезала в чужой разговор. Меня переполняли эмоции от услышанного любимого языка и самого факта, что я знакомлюсь с посторонними людьми в кафе по своей инициативе.

Знакомства нужны для истории, чтобы было о чем вспомнить. У меня бывали и неудачные случаи, когда люди отказывали в общении или отворачивались, не желая продолжить разговор. Но я даже не помню деталей. Запомнится только яркое, о чем потом интересно рассказать в своей книге. Поэтому, когда вам вдруг станет страшно или неловко с кем-то познакомиться, подумайте, а вдруг это станет сюжетом для бестселлера или как минимум открывает новую главу в вашей жизни. А предвкушение чего-то нового всегда должно быть сильнее страха.

Онлайн-общение и диджитал-этика

Соцсети потихоньку заменяют реальную дружбу и стирают живое общение. Возможность запросто дотянуться до любого человека через интернет позволила значительно сократить традиционные ритуалы знакомств и сближений. Но хорошо ли это? Добавление человека в друзья в Facebook дает иллюзию выхода отношений на следующий уровень, словно теперь вы как-то связаны. Да, через соцсети можно найти друзей — проверено на личном опыте неоднократно. Но надо понимать, что интернет — это всего лишь платформа, через которую происходит общение. Он не снимает ответственности за ваше поведение и нарушение правил общения.

Я нашла через интернет многих людей, которые к сегодняшнему моменту стали моими близкими знакомыми. Мы начинали общаться в онлайн-пространстве, потом встречались в реальной жизни и все больше сближались. С некоторыми из них я вижу раз в несколько лет — мы живем в разных странах, но регулярно переписываемся. А кого-то я и вовсе впервые увидела спустя несколько лет после начала онлайн-дружбы. Верю, что **желающий общения всегда его найдет, а тот, кто не хочет, придумает сотню отговорок о сложностях в поисках интересных знакомств.**

Соцсети — это виртуальное публичное пространство, где каждый человек как на ладони перед всем обществом, поэтому особенно важно следить за своей репутацией, нести ответственность за свои поступки и придерживаться базовых правил воспитания. Никто не курит в автобусе, не чавкает во время важного рабочего собрания и не заходит в уличной обуви в душевую кабину. Все понимают,

что это неприлично, почему тогда оставлять токсичные, негативные или осуждающие комментарии некоторым кажется нормой? В какой момент люди решили, что вести себя по-свински в интернете позволительно?

Это заставляет задумываться о масштабной темной стороне интернет-общения — о том, сколько в нем людской ненависти. Есть очень удобное английское слово «хейт» или «хейтеры», но, на мой взгляд, в русском языке следует использовать более выразительное и соответствующее действительности слово: *ненавистники*.

Ненавистники и завистники полностью убили диджитал-этику. Они позволяют себе оскорблять любого человека в интернет-пространстве, не важно, блогера или случайного прохожего, решившего высказаться в комментариях под чьей-то публикацией. Если ваше мнение ему не по душе, недоброжелатель тут же ответит вам крепким словом. К сожалению, по роду деятельности я привыкла читать неприятные комментарии — иногда под своими видео, иногда под творчеством коллег. Не скажу, что всегда принимаю их с холодным сердцем, иногда меня так и подмывает написать что-то в ответ, но потом я понимаю: спорить с неадекватными людьми и отвечать на грубость, хамство и клевету мне неинтересно.

Присутствие в интернете научило меня быть толстокожей. Я заметила это, когда стала приглашать на канал других людей — знакомых и экспертов, которые давали мне интервью или участвовали в видео. Если в их сторону вдруг прилетал оскорбительный комментарий, человек с непривычки сильно расстраивался. Понятное дело, всегда неприятно столкнуться с хамством, но мое хладнокровие по отношению к таким ситуациям в какой-то момент заставило задуматься. Я осознала, что за годы публичности

привыкла к беспардонности и отсутствию воспитания. **Разве это нормально — привыкать к хамству?** К сожалению, в русскоязычном YouTube-сегменте обесценивающие комментарии преобладают. Откройте любое интервью с публичным человеком и посчитайте соотношение хороших и плохих комментариев. В какой момент люди стали считать нормой написать незнакомому человеку грубые, неуважительные и даже оскорбляющие комментарии? Мы так хвастаемся классиками, балетом, искусством и гордимся богатой русской культурой и при этом ежедневно сталкиваемся с беспросветным варварством, к великому сожалению, как в интернете, так и в реальной жизни. Разумеется, подобное встречается не только в русскоязычном пространстве, но разбираться с этой проблемой нам стоит начать все же с себя.

Хейтеры не плохие люди, они просто несчастны. Это люди, которые не любят себя, у которых что-то в жизни не сложилось. Ведь когда человек в гармонии с собой, он уравновешен и не станет вредить другому. Если бы хейтеры потратили все время, уходящее на написание злых комментариев, на благое дело для себя любимого, качество их жизни улучшилось бы несказанно. Только представьте: вместо 10 плохих комментариев человек бы выучил 10 новых фраз на иностранном языке или прочитал 10 страниц полезной книги. Или 10 раз обнял близкого человека.

Моя аудитория, мое сообщество — интеллигентные и воспитанные люди. Ненависть, как правило, приходит от посторонних людей, случайно оказавшихся на моем канале в YouTube или странице в Instagram и сделавших вывод обо мне после просмотра пяти минут видео и пары публикаций. И здесь можно было бы сказать: «Эллина, это ведь человек не из твоей аудитории, зачем придавать

этому значение?» Но в этом и проблема: почему кто-либо в принципе считает позволительным написать гадость в адрес абсолютно чужого человека? В какой момент люди ощутили тотальную безнаказанность за отвратительное поведение онлайн?

Мы первое поколение, которое получает такое количество обратной связи «в лицо», и не всегда эта реакция нам приятна. Мы еще не совсем поняли, как на это реагировать и как себя вести. Усложняет ситуацию то, что любые ошибки теперь моментально становятся публичными, больше нет возможности оступиться и оставить это незамеченным. Медиа будут смаковать любой промах публичного человека, абсолютно не задумываясь о причиненном моральном вреде. Все чаще блогеры и знаменитости страдают от нервных расстройств, не справляясь с негативным давлением и пристальным вниманием со стороны общества. Резкое поведение аудитории настолько прогрессирует и становится таким неконтролируемым, что это вполне может привести к серьезным конфликтам в киберпространстве. С каждым годом все больше ощущается нехватка законов, защищающих честь людей в интернете, направленных на искоренение бесцеремонности, оскорблений и хамства.

Другая сторона диджитал-этики — навязывание своих советов и высказывание оценочного мнения. Все вокруг знают, как надо жить правильно. Ирония в том, что никто «правильно» не живет сам, зато активно учит этому других, не стесняясь отправлять комментарии со своими рекомендациями. Имея свой блог, я постоянно держу на контроле ту границу, за которой я увлекаюсь и сама начинаю что-то советовать людям. Это правда сложно: не навязывать свое мнение, а мягко делиться опытом, оставляя другому право

самому решить, как воспользоваться этой информацией. Другое дело, когда непрошенные советы приходят в виде личного сообщения или комментариев в соцсетях. Если у вас возникает желание что-либо порекомендовать другому человеку, убедитесь, что он вас об этом просил (например, в виде прямо заданного вопроса в своей публикации) и что человеку в целом это необходимо. Подумайте: какую ценность несет ваш комментарий? Он порадует адресата? Он не заденет его чувства? Он ему вообще нужен? В противном случае непрошенный совет будет выглядеть как бестактное вторжение в чужое личное пространство.

Делать комплименты тоже навык, доступный не каждому. В интернете стало нормой открыто реагировать на внешность других людей: «С длинными волосами тебе было лучше, чем с новой стрижкой», «В платьях ты выглядишь женственной, носи их почаще», «Тебе так идет яркая помада, почему ты никогда ею не пользуешься?». Казалось бы, человек хотел написать приятное, а получилось резкое суждение и оценочное мнение. Мы не всегда умеем отличать комплименты от оценивания и порой делаем поспешные и ошибочные выводы. Например, я одинаково люблю себя как с длинными, так и с короткими волосами, и информация о том, «как мне лучше», абсолютно для меня лишняя. В повседневной жизни я чаще ношу юбки, чем брюки, и регулярно пользуюсь яркой помадой, но это практически никогда не попадает в кадр соцсетей, потому что я не фотографируюсь каждый день. Но зрители видят только опубликованное в сетях и спешат с выводами, ошибаясь. Это не означает, что не нужно делать комплименты другим, но всегда стоит подумать над формулировками, чтобы не обидеть человека, которому вы на самом деле хотели сделать приятно.

Еще одно наблюдение — **люди читают и видят то, что хотят увидеть**. Не раз я сталкивалась с ситуациями, когда человек точно выбирает информацию из контекста и трактует ее по-своему. Как зритель и читатель, я тоже так делаю. Об этом интересно подумать. Один и тот же фильм, видео, книгу, рассказ каждый воспринимает по-разному. Это не плохо и не хорошо, скорее, любопытно: насколько человек способен обращать внимание только на удобную для него информацию и довольствоваться ею для выводов о полном произведении. Поэтому сейчас, когда я смотрю видео или читаю статью, помимо собственной сложившейся картинки я думаю: «А что хотел сказать автор? Увидела ли я его точку зрения или ограничилась только своим восприятием? Заметила ли я, какой позиции он на самом деле придерживается?»

Другое проявление неуклюжести людей в диджитал-этике — незнание способов корректно знакомиться и общаться с людьми онлайн. Сложности возникают, когда человек хочет познакомиться или задать вопрос через личные сообщения, но не всегда непринужденная форма сообщения выглядит уместно. Мне регулярно приходят письма в стиле *«Привет! Я еду в отпуск в Стокгольм через два дня, очень хочу с тобой познакомиться и пригласить тебя на чашечку кофе. Может, ты заодно покажешь город?»* Боюсь считать, сколько невыпитых чашечек кофе уже накопилось в моей папке «Неотвеченные».

Почему подобные сообщения абсолютно некорректны? Давайте рассмотрим, что видит получатель в таком тексте. Во-первых, я не знаю автора — кто этот человек, откуда, кем работает, почему я могу ему доверять? Профили отправителей часто закрыты либо наполнены фотографиями котиков и цветов. Во-вторых, почему меня должно заинтересовать

это приглашение? В сообщении нет ни одной веской причины для встречи — получателя нужно суметь привлечь. В-третьих, люди абсолютно не ценят чужое время: писать за два дня до потенциальной встречи (да еще и просить об экскурсии) довольно рискованно: расписание человека может быть составлено на недели вперед. Это не нетворкинг, так как непонятно, в чем здесь польза для обеих сторон.

А вот пример сообщения, на которое мне бы захотелось ответить:

Эллина, добрый день!

Меня зовут Ольга Шумакова, я занимаюсь темой обучения за рубежом и маркетингом для EdTech-компаний на рынках DACH и Скандинавии. Наш офис находится в Гамбурге.

Я работаю с клиентами из Швеции и с 10 по 14 сентября буду в командировке в Стокгольме. Мы организовываем конференцию про скандинавское образование и хотели бы позвать вас в качестве спикера. Смотрели ваше выступление на одном из карьерных фестивалей и были бы очень рады, если бы вы поделились опытом с нашей аудиторией.

Я бы хотела пригласить вас в офис наших шведских партнеров, чтобы познакомиться лично и обсудить детали потенциального сотрудничества. Что скажете?

Ольга

Почему это хороший пример? Девушка представилась, рассказала о себе и чем она занимается. Предложив встретиться, четко обозначила цель. Объяснила, почему встреча будет полезна и ей, и мне. Задала четкий временной промежуток своего пребывания в городе, а также написала заранее.

Подобный пример не означает, что писать интересному вам человеку можно лишь в случае предложения сотрудничать. Но задавать тему встречи важно, как и предложить свои услуги в чем-то. Понятное дело, раз вы ищите встречи, значит, человек вам интересен: общением, знаниями или услугами. Но потрудитесь при этом предложить что-то в ответ. Цените, пожалуйста, не только свое время, но и чужое — этот дорогостоящий и ограниченный ресурс.

Сегодня мы сталкиваемся с огромным количеством новых знаменитостей — блогеров и лидеров мнений. Стало понятно, что любой человек может заявить о себе широкой публике и моментально приобрести аудиторию. Вместе с этим личная информация становится публичным достоянием, каждый пользователь интернета может ежедневно выкладывать свои истории, и мы будем с удовольствием изучать новости его жизни. Пожалуй, люди никогда раньше не имели доступа к такому объему информации друг о друге. И это тоже накладывает отпечаток на наше восприятие других людей, в том числе онлайн-персонажей. Интернет создает иллюзию, словно мы близкие друзья. Но на самом деле мы знаем ровно столько, сколько человек решил нам показать. Остается только догадываться, насколько его реальная жизнь соответствует виртуальной. Об этом важно помнить, потому что зачастую мы идеализируем других людей, создавая себе определенный образ, который иногда рушится, принося разочарование. Зритель сам придумывает себе героя и кумира, основываясь на выданной ему картинке. И когда вы доверяете знаменитостям, помните, что за образом всегда стоит реальный человек.

В какой-то момент я научилась, не привязываясь, анализировать действия персонажей в онлайн-пространстве.

Люди с аудиторией более-менее весомого размера меня в разные периоды привлекали, раздражали, иногда вызывали зависть, недоверие, безразличие, затем вновь интерес. Так продолжалось до тех пор, пока я не поймала себя на мысли, что сижу на маятнике, качаюсь от одной крайности к другой и вовлекаюсь в зависимость от чужих мне людей. Подсаживаюсь на их модель поведения и начинаю бессознательно зеркалить их повадки. Но мне это не надо! Чтобы перестать копировать чужие образы, я научилась реагировать на онлайн-персонажей отстраненно. Я больше не делю их на «правильных» и «неправильных», хороших и плохих. Для меня это просто люди, со своим мнением и своими интересами, талантами. У каждого из них можно чему-то научиться, но это не означает, что их надо копировать полностью.

Сегодня мы вынуждены постоянно общаться, пропускать через себя огромное количество мнений и обрабатывать в голове огромный объем информации. Большая часть этой информации абсолютно бесполезна — новости, комментарии, теряющие актуальность через считанные минуты после прочтения. Стоят ли они нашего времени, сил, эмоций? Имеет ли значение совет, который мы отправляем в ответ на сторис чужому человеку? Почему нам так важно раздавать советы? И почему мы не сделаем что-то хорошее для себя вместо такого затратного участия в сетевой жизни?

Качество жизни

В ожидании лучшей жизни

Ждать лучших времен — это проверенный способ потратить время впустую. В ожидании вполне можно провести целую жизнь. Ждать, когда начнется отпуск. Ждать, когда вас повысят. Ждать, когда позовут. Ждать, когда предложат. Ждать, когда закончится влияние ретроградного Меркурия или когда в новостях расскажут что-то хорошее. Сколько людей поглядывают на часы в надежде, что им вот-вот встретится любовь всей жизни, что тело станет сильным и здоровым, что на работе все наладится, что доход увеличится, что перед ними откроется весь мир и они заживут как в сказке. Можно прожить в ожидании всю жизнь, так и не определившись с желаниями и не предприняв ни единого действия.

Печально, когда 30-летние говорят «мне уже 30» и задают вопрос «А не поздно мне еще что-то начать?». Люди ставят крест на своей жизни, загоняют себя в самостоятельно придуманные рамки и ограничивают свои возможности возрастом. Грустно, когда люди, чуть более 10 лет назад окончившие школу, за такой короткий промежуток времени успевают потерять веру в свои силы и эмоционально состариться.

Качество жизни зависит от качества мыслей. Невозможно жить в удовольствие, когда разум полон тревог, волнений, предубеждений, пессимизма, самоуничтожения. Если добавить к этому влияние токсичного информационного пространства, вызывающих зависть фотографий из соцсетей и некачественного окружения, получится идеальный рецепт несчастливой жизни. Найти десятки поводов для самобичевания и недовольства всегда проще, чем вытаскивать себя из эмоциональной ямы. Работа на результат требует больше энергии и стараний, чем саморазрушение.

Как улучшить качество жизни? Надо улучшить качество мыслей. Как это сделать? Начать себя слушать и слышать, фиксировать моменты, когда смутные мысли начинают одолевать вас. Перестать пичкать себя мнениями посторонних людей и разобраться именно в своих ощущениях и переживаниях. Качество жизни — это не столько про внешние обстоятельства, сколько про внутренний настрой. Можно жить в роскошном замке и быть несчастным человеком, внешняя оболочка не может быть индикатором счастья и удовлетворенности. Поэтому, прежде чем менять что-либо вокруг себя, проверьте, что вы можете улучшить в своем внутреннем настрое.

Для того, чтобы начать жить по-другому, нужно по-другому действовать. Прекратить ждать и превратить мысли в действие, в движение. Сформулировать постулаты внутренних ценностей и решить, что станет вашим



10 способов улучшить качество жизни.

<https://youtu.be/47nZKxIgiRA>

навигатором, личным сводом правил, на который вы будете опираться. Взять себя в руки. Вам *всего* 30, весь мир перед вами. Пора снять с себя мантию жертвы и переодеться в костюм человека, который отвечает за свою жизнь и способен сделать ее лучше.

Улыбайтесь, и пусть это никого не раздражает

У каждого есть инструмент, который может улучшить ваше состояние. Улыбнитесь прямо сейчас. И пусть улыбка останется на лице до тех пор, пока не закончите читать эту главу. Неважно, где вы сейчас — в своей кровати или в вагоне метро, ваше задание на ближайшие три минуты — непрерывно улыбаться. Это сложно. Уже сейчас уголки рта норовят вернуться в нейтральное положение. Улыбайтесь, показывая зубы. Все, так и замрите.

Улыбка — это недооцененный инструмент. Находясь в разных странах я заметила, как по-разному люди им пользуются. Скандинавы могут скромно сомкнуть губы и сделать доброжелательное выражение лица. Австралийцы или американцы будут улыбаться на полную мощь, улыбка прописана в их культурном коде как важная часть коммуникации. В русскоговорящей среде человек скуп на эмоции по отношению к незнакомцам: «Зачем я буду кому-то улыбаться и притворяться вежливым, если мне безразличен этот человек?» Другое популярное мнение: лучше быть искренне злым и недовольным, чем неискренне улыбаться и притворяться, что у тебя хорошее настроение. С этим сложно поспорить. Но я предлагаю посмотреть на улыбку под другим углом.

Научно доказано, что улыбка, как физиологическое действие, делает человека счастливее на биологическом

уровне. В ситуации, когда человек недоволен жизнью, прибегнуть к такому естественному инструменту, как улыбка, хороший способ хоть как-то взбодриться. Люди настолько отвыкли улыбаться, что считают дикостью, когда им улыбается чужой человек на улице. Первая мысль: «Ей явно что-то от меня нужно» или «Он ненормальный». Если у вас когда-то мелькали подобные мысли, то стоит задуматься, в какой момент вы начали воспринимать открытость и дружелюбность как подвох. Менять ли такое мировоззрение — выбор каждого.

Но посмотрите на улыбчивую жизнь по-другому: вы ведь можете улыбаться другим людям сами для себя. Не чтобы сделать кому-то приятное или показаться вежливым, а чтобы еще раз напомнить своему мозгу, что вы все еще способны радоваться. Человек, который редко улыбается, со временем перестает помнить, зачем это нужно, и как это — чувствовать радость в теле, без внешних поводов. Радость, вызванную древними физиологическими механизмами, оздоравливающую и заряжающую энергией. **Вы сами можете стать причиной своей радости, внутри вас заложен мощный ресурс. Пользуйтесь этим.**

Улыбаться очень сложно, когда вокруг все ходят с хмурыми лицами. Я особенно сильно почувствовала это, когда приехала на стажировку в Санкт-Петербург в 2014 году и провела там два лютых зимних месяца. Мороз, короткий световой день, ежедневные поездки на метро и долгие офисные часы быстро свели на нет мой оптимизм. Через три недели после приезда я перестала здороваться с кассирами в магазинах (здоровайся или нет, ответ всегда один и тот же — «Пакет надо?»), приноровилась толкаться локтями в час пик в транспорте, ну а выражение лица «кирпичом» мне даже не пришлось долго тренировать.

В какой-то момент я поймала себя на мысли, что постоянно хожу с кислой миной, сгорбленной спиной и выгляжу лет на семь старше своего возраста, а после стрессового рабочего дня — на все десять. Так произошло, потому что я бессознательно выбрала плыть по течению и поддалась всеобщей эмоциональной жадности.

Не люблю фразу «Улыбайтесь, это всех раздражает». Во-первых, зачем стремиться кого-то раздражать, когда можно придумать себе более приятную цель в жизни. Когда вы стремитесь, даже улыбаясь, вызвать негативные эмоции у других людей, вы проявляете неуважение к самому себе, обкрадываете себя во всех смыслах. К тому же делать назло — вредно для своего здоровья. Значительно выгоднее потратить это время на себя любимого, представьте, сколько хорошего можно сделать. Во-вторых, становится понятно, почему у нашего народа улыбка не воспринимается как что-то естественное и адекватное. Получается, что счастливый человек — раздражитель для всех, разве это здоровое отношение к счастью окружающих? Люди настолько разучились радоваться друг за друга, настолько погрязли в зависти, что даже такая естественная вещь, как улыбка, воспринимается исключительно как раздражающий фактор и используется не как инструмент, а как оружие.

Скупой на эмоции человек обкрадывает прежде всего самого себя. Он лишает себя возможности выражать свои чувства, тем самым теряя качественное общение. Когда в одном пространстве собирается много людей, держащих все в себе, формируется нездоровый коллектив. Понятное дело, что улыбка не решит все проблемы мира, но она однозначно облегчает коммуникацию и задает благоприятный тон любой беседе. Улыбка делает контакт человеческим и возвращает веру в людей.

Зубы — еще один момент, феноменально влияющий на качество жизни. Вспомните всех успешных людей, которые вас окружают. Как выглядят их зубы? Как правило, они ровные, красивого молочного цвета, улыбка выглядит здоровой. И я не имею в виду вставленные зубы или виниры, речь идет о натуральных, своих зубах.

Теперь вспомните знакомых, у которых в жизни полный раздраз, все плохо, а света в конце туннеля даже не предвидится. Что у них с зубами? Часто они гнилые, желтые от сигарет, кривые, есть неприятный запах изо рта.

Я не верю, что человек, который каждый день смотрит на себя в зеркало и видит нездоровые зубы и кривую улыбку, может достичь значительных высот. Конечно, при отсутствии комплексов относительно вида своих зубов он, скорее всего, задуманного достигнет. Но, чтобы выйти на новый уровень, ему рано или поздно придется заняться зубами. Знаменитости делают себе зубы, потому что так устроено общество — мы хотим видеть красивое. И все же главная мотивация красивой белозубой улыбки — это не ошеломительный успех и не мировая известность, а здоровье. Ухаживать за зубами нужно для себя, чтобы с удовольствием смотреть в зеркало, а не для красивого фото на гипотетическом билборде. Когда человек нравится себе, он излучает уверенность, притягивает, с ним хочется общаться, заряжаться его энергией, такие люди чаще получают желаемые результаты.

Можно сколько угодно обманывать себя, что вам комфортно с кривыми зубами, это выбор каждого. Я жила с кривыми зубами до 21 года, и мне, как улыбчивому человеку с очень высоким уровнем любви к себе, все равно всегда было грустно смотреть на красивые фотографии, которые были испорчены поперек стоящими двойками в верхнем

ряду. По глупости я не ставила брекеты в школе, в итоге занялась этим вопросом в 21 год. Следующие два года я жила в разных странах, и мне приходилось отовсюду летать к своему ортодонту раз в несколько месяцев. Было сложно и хлопотно, и все-таки это было одно из лучших решений в моей жизни. Я понимала, что лучше потерпеть два года и потом всегда наслаждаться своей улыбкой, полюбить себя еще больше и получать максимальное удовольствие от жизни, не пряча зубы на фотографиях. В который раз долгосрочное планирование максимально себя оправдало.

Человек, который не занимается базовой гигиеной полости рта, самовольно лишает себя билета в спокойную и гармоничную жизнь. Зубами надо заниматься ради своего здоровья. После всех усилий, направленных на выправление зубов, я стала еще тщательнее следить за гигиеной полости рта. В моей ванной комнате поселились различные пасты, нитки и гаджеты для чистки зубов разными способами. Минимум раз в год я хожу к стоматологу на общую проверку состояния зубов и обязательную чистку. Довольно часто я грешу сладким, поэтому я не могу позволить себе проигнорировать посещение зубного врача, иначе я запущу ситуацию, и это выльется в круглую сумму. Предотвратить, а не лечить — вот моя тактика.

Начать уход за зубами можно с малого — регулярно менять зубную щетку, купить зубную нить и две пасты — для отбеливания и профилактики здоровья полости рта. Исключить из рациона газировку и прочие сладости, ведущие к кариесу. Несколько лет назад я перешла на электрическую зубную щетку, а недавно приобрела ирригатор — еще один способ улучшить качество заботы о себе. Курение не комментирую — курильщики все сами прекрасно понимают.

Инвестиция в зубы — это инвестиция в качественную жизнь. Я любила и принимала себя и с кривыми зубами, но я не могу выразить, насколько уровень самовосприятия улучшился, когда я полностью закончила коррекцию у ортодонта. Я стала уважать себя еще больше за то, что решилась на этот шаг, вложила в него деньги и довела дело до конца. Это был большой и важный проект, к которому я морально готовилась несколько лет. Красивая улыбка придает мне уверенность, открывает двери, дает возможности и помогает наладить отношения с людьми. Я искренне верю в силу здоровых зубов, как и в силу улыбки. Это ваша визитная карточка в любом возрасте.

Мое тело — мой приоритет

В 20 лет я набрала 10 лишних килограммов за три месяца жизни в Москве. В тот период я даже не задумывалась о спорте и правильном питании, этого просто не существовало в моей жизни. Работая в редакции журнала, я ходила на все дни рождения сотрудниц — несколько раз в неделю кто-нибудь накрывал сладкий стол в офисе, я съедала около 12 кусков торта в месяц. Добавьте к этому пакетированные соки, лимонады, печенье из супермаркета, регулярный фастфуд в городе и дешевые пельмени на ужин, а также полное отсутствие спорта, и — привет, лишний вес, испорченная кожа лица и одежда, которая не сидит как прежде. Что самое удивительное, я даже не заметила, как увеличилась в размерах. Помню, как для съемки в журнале отправилась на примерку со стилистом и очень удивилась, когда одежда привычного размера перестала на мне сидеть. Апогеем была фотография, сделанная с подругами в баре после моего возвращения из России. На этом кадре

вместо меня словно был другой человек. Мне не нравился мой внешний вид, и я никак не могла понять, что со мной произошло и в какой момент я запустила ситуацию.

Тогда я впервые стала осознанно анализировать и сопоставлять, что я ем, сколько двигаюсь и как выгляжу. На протяжении полутора лет до поездки в Москву я жила в Дании, где ежедневно проезжала на велосипеде по несколько километров в день. Первое, что я сделала по возвращении из России в Северную Европу, — достала из гаража своего железного коня и снова начала крутить педали. Затем стала бегать по вечерам и вернулась к студенческой работе уборщицей — вся физическая нагрузка пошла на пользу. Особых ограничений в питании не ставила: датские цены сделали это за меня, и я просто вернулась к своему скромному рациону из риса, замороженных овощей и рыбных палочек. За несколько месяцев я скинула набранные кило, но этот опыт научил меня внимательнее относиться к своему телу и не думать, что оно все стерпит.

Мое тело со мной на всю жизнь, оно у меня одно.

Все, что я делаю с ним сейчас, будет отражаться на моем самочувствии в будущем. Об этом совсем не хочется думать, когда тебе нет 30, молодость кажется вечной, а здоровое крепкое тело воспринимается как данность.

Когда я слышу рассказы людей о недостатке времени на спорт или любую физическую активность, для меня это означает полное безразличие и неуважение по отношению к себе. Сложно понять, почему человеку свойственно ставить себя на второй план. Почему мы выбираем работать до изнеможения, позволяем пользоваться собой как ломовой лошадью и соглашаемся на переработки, жертвуя своим здоровьем. Почему мы не изучаем свой организм, пренебрегаем сном и не задумываемся о качестве питания.

Почему относимся к спорту как к неприятной необходимости и страдаем, вырабатывая новые полезные привычки.

Тема здоровья и тела по старинке кажется невероятно скучной. Сразу вспоминаются унылые программы о здоровье по телевизору, и создается ощущение, что все это — для пенсионеров. Зато все с огромным энтузиазмом читают статьи про выгорание. Тенденция очевидна: наше поколение склонно запустить все до самого худшего состояния и искать помощь, уже упав на дно, а не заниматься разумной профилактикой.

ЗОЖ постепенно становится модным, и во многом только поэтому у людей появляется интерес к спорту и питанию, срабатывает стадный инстинкт: все же делают, значит, и мне надо. Люди бездумно идут заниматься популярными видами спорта, не проанализировав свои физические возможности и потенциальные последствия от занятий. Они не размышляют и не советуются на тему, как максимально эффективно можно обеспечить себе подходящую и посильную нагрузку. То же самое касается питания: люди набрасываются на новомодные системы рационов, толком не разобравшись в своем организме, его состоянии и потребностях. Перед тем как последовать тренду, важно определить для себя, зачем вы это делаете: потому что вам кто-то это порекомендовал или потому что это действительно нужно и полезно именно вам?

Сосед из моего подъезда раньше регулярно ходил в бассейн, при этом из часа, проведенного там, примерно 40 минут он сидел на лежаке у воды и проверял соцсети, в перерывах ныряя в воду на пять минут. Зато Facebook пестрел репортажами его водных приключений, и создавалось впечатление, что он соревнуется за звание «Пловец года». Рассматривая в сетях такие фотографии чужого

времяпрепровождения, мы решаем, что герой в кадре — однозначно хороший, целеустремленный и спортивный, а зритель — ленивец, наблюдающий за трудом атлетов. Подобные вещи происходят и с питанием: мы не можем знать, следуют ли действительно рациону люди, активно пропагандирующие определенную модель питания.

Мы не должны прекратить доверять всему увиденному в интернете, нет. Но предлагаю каждый раз замечать свою реакцию на увиденное и контролировать свое желание за кем-то повторять, спрашивая себя: «А нужно ли мне это вообще и зачем?» Когда станет понятно «зачем», следует изучить, какой вариант выполнения определенных рекомендаций подходит именно вам, для вашего организма, и составить индивидуальный план освоения выбранной методики.

Целью любой новой привычки, особенно той, которая касается здоровья, должно быть четкое понимание, как вы хотите измениться, чего именно достичь, этой привычке следуя. Важно реалистично просчитать, сколько времени у вас уйдет, чтобы прочно ввести ее в быт, а в моменты, когда захочется все бросить, вспомнить, ради чего все затевалось, и как вы будете себя чувствовать, если не выполните свое обещание.

Мне всегда было сложно наладить отношения со спортом, я с детства выбрала верить, что спорт — это мука и боль. Виной всему уроки физкультуры, где зачем-то оценивали мою физическую подготовку и вынуждали тренироваться, запугивая, что в противном случае аттестат будет испорчен плохой оценкой. Сколько еще детей стеснялись с тем же? Сейчас, когда бегать на оценку больше не надо, есть большой соблазн не бегать совсем. Но я все-таки решила постепенно воспитывать в себе интерес к спорту. Для начала я убрала из головы фразу «спортом

нужно заниматься» и переделала ее в «я хочу заниматься спортом». *Нужно* — это всегда стресс для меня, и это убивает мою заинтересованность, в то время как *хочу* — это про искреннее желание. Я также стала искать спорт, соизмеримый с финансовыми возможностями. Так, оказалось, что бег — вполне бюджетный вариант. Со временем к нему добавилось плавание, я хожу в бассейн раз в неделю на протяжении нескольких лет — меня это очень успокаивает, снимает напряжение в мышцах и предотвращает боль в плечах, шее и спине от ежедневного сидения перед экраном. Я также стараюсь каждое утро делать зарядку и растяжку, хотя бы в течение 15 минут. Это дает мне энергию, раскачивает тело и задает настроение на день. Если с утра я сразу сделала одно полезное дело для своего организма, значит, день уже прошел не зря. Теперь я воспринимаю спорт не как вынужденную необходимость, хотя, разумеется, это абсолютная необходимость для каждого, а как способ сделать моему телу приятно, дать ему пользу, помочь ему стать крепче и поблагодарить за ежедневный труд во благо своей хозяйки, то есть меня.

По мере взросления я сформировала свое отношение к медицине и врачам. Мне приходилось пользоваться медициной разных стран мира, после чего я твердо убедилась: мое здоровье волнует только меня. Если вы думаете, что в вашей стране плохая медицина, расслабьтесь: в мире есть еще как минимум сотня стран, где медицина ничуть не лучше. Вы в этом не одиноки.

Я прошла все стадии взаимоотношений с медициной. Сначала мне казалось, что мне все вокруг что-то должны: государство должно обеспечивать качественной медпомощью, врачи должны добираться до сути вопроса, окружающие должны вовремя поддержать и войти в мое положение, если

я заболела. Но однажды я поняла, что в этой игре должна себе только я сама. Что должна? Заботиться о себе и предотвращать любые недомогания. А еще зарабатывать деньги, чтобы оплачивать медицинские услуги, если я сама не справлюсь и придется обратиться к специалистам.

В нашем мире невыгодно болеть ни финансово, ни морально: чтобы найти своего врача, нужно постараться, и не всегда на это хватает сил. В связи с обилием переездов сделать это очень непросто, получается, что в каждой стране у меня теперь разные специалисты. К врачам ходить надо, нельзя игнорировать очевидные проблемы со здоровьем. Все это знают, и при этом многие не идут к специалистам из-за страха узнать неприятные новости о своем состоянии — но это абсолютный мазохизм и, опять-таки, нежелание нести ответственность за свою жизнь.

В какой-то момент я решила, что хочу взять свой организм под контроль, и стала делать регулярные полные обследования, хотя бы раз в год-полтора. Перед походом к любому врачу я составляю список вопросов и всегда записываю все полученные инструкции, чтобы ничего не забыть. Перед покупкой любых лекарств изучаю аннотации к ним в интернете, даже если препарат прописал врач. Меня очень выручают друзья-медики, с которыми я всегда могу связаться в случае, если хочу перепроверить информацию. Дополнительно я включила в свой график необходимых процедур периодические курсы у остеопатов и массажистов.

Оказалось, что среди моих друзей многие также исповедуют внимательное отношение к своему телу, изучают современные исследования и применяют разные профилактические методы. Этот подход к здоровью не должен перерасти в заикленность на себе, я считаю важным знать меру в подобных увлечениях, иначе можно начать в любом

симптоме находить болезнь и стать психически неуравновешенным. Но мне интересен мой организм, оказалось, заниматься собой — невероятно увлекательно, особенно когда мало знаешь об устройстве человеческого тела.

Стыдно признаться, но до 28 лет я не знала, например, как устроена диафрагма и насколько важное значение эта мышца имеет в организме. Не знала о существовании разных дыхательных практик, и как дыхание влияет на общее самочувствие, и что можно с помощью дыхания контролировать уровень стрессоустойчивости. Когда в том же возрасте я переболела тяжелой пневмонией, восстановление после которой заняло у меня несколько месяцев, мне пришлось углубиться и в другие медицинские разделы.

Чем больше я интересуюсь темами здоровья и заботы об организме, тем с большим уважением отношусь к своему телу за все, что оно для меня делает. Сколько энергии оно дает мне каждый день. Как благодарно принимает мою заботу — от расслабляющего масла для кожи и витаминов до спортивной нагрузки. Мне стыдно перед ним, что за три десятка лет я еще не до конца с ним познакомилась и знаю о нем не так много, как хотелось бы. Я обязательно буду посвящать больше времени самому внимательному уходу за собой: спать достаточное количество часов, питаться качественно, много двигаться и максимально ограждать себя от стресса. У меня лишь одно тело, и я мечтаю прожить с ним яркую жизнь, в любви и гармонии.

Work-life balance

Отношения с людьми, карьера, личные интересы, уход за собой — из чего только не состоит повседневность, и все эти вещи одинаково важны. Одна из задач человека

на протяжении всей жизни — балансировать между всеми составляющими таким образом, чтобы в итоге каждая из них приносила радость или пользу и не была в тягость. Добиться абсолютно идеального баланса крайне сложно и не очень нужно, идеализация действительности не залог счастливой жизни. Тем не менее разговоры про баланс между жизнью и работой сейчас входят в топ популярных тем для бесед, среди белых и голубых воротничков так точно. Трудоголики наконец стали понимать, что на одной привычке работать далеко не уедешь, сбои в организме и ментальном состоянии дают о себе знать.

Если не привязываться к словам и формулировкам, то в моем понимании **work-life balance** — это **навык вписывать работу в жизнь, а не жизнь в работу**. В основе лежит строгое планирование. Уж чему я научилась за годы жизни в северных странах, так это способности жить по расписанию и, как ни удивительно, получать от этого удовольствие. Как только я приноровилась планировать, я увидела, как качественно стала меняться моя жизнь. Первое время в Дании меня жутко раздражало, что меня зовут на чей-то день рождения за месяц до вечеринки: откуда мне знать, где я буду через месяц и будет ли у меня время? Потом я поняла: смысл в том, что это приглашение и есть та самая возможность уже сейчас знать, что через месяц у меня запланирован один из вечеров.

Другая важная часть принципа **work-life balance** — равновесие. Баланс подразумевает, что все составляющие внутри него имеют равное значение. При этом в разные временные периоды одна чаша весов может перевесить другую, это естественный процесс поиска баланса. Однако всегда важно возвращаться к списку приоритетов, чтобы осознавать и контролировать возможные перегрузки. Например, работа

и здоровье точно должны быть в равном весе, и у здоровья никак нельзя отнимать баллы в пользу труда. Обычно именно в этом моменте случается перегиб в пользу рабочей деятельности, отчего теряется баланс и появляются такие симптомы, как эмоциональное истощение, перегрузка или выгорание.

Много работать — это больше не круто. Теперь уже никого не впечатлить рассказами о том, как вы задерживаетесь в офисе по вечерам, работаете по выходным и не успеваете осуществить все данные обещания. Рабочий режим в стиле «загнанной лошади» становится моветоном и означает скорее, что вы не умеете распоряжаться своим временем и расставлять приоритеты, либо вам пора научиться отказывать тем, кто вешает на вас лишнюю нагрузку.

Откуда вообще появилась тенденция хвастаться своей занятостью? Думаю, мы долгое время повторяли поведение наших родителей, которые были вынуждены обменивать свое время на деньги, трудясь на почасовой ставке. Но сегодня спектр профессиональных возможностей расширился, у нас есть шанс по-другому управлять временем и при этом не терять в зарботке. Проигрывают те, кто вовремя не сориентировался и потерялся в пространстве возможностей, а также те, кому удобнее верить, что в их ситуации нет другого выбора, кроме как работать долго и много.

Периодически я вижу сообщения от молодых людей, пишущих о жизни в маленьком городе на крошечную зарплату, где государство не создает новых рабочих мест, а в их нынешней компании нет перспектив для роста. Подобные письма ставят в тупик: ведь человек имеет доступ в интернет, нашел возможность написать мне этот комментарий, почему же вместо этого он не зашел в Google, чтобы вбить запросы «удаленная работа» или «как переехать в другой

город и найти там работу»? Люди выбирают страдать и жаловаться на жизнь, а не искать способы свою жизнь улучшить. О каком балансе мы можем рассуждать, если у людей до сих пор нет понимания, что только они сами могут контролировать свою жизнь и все происходящее в ней?

Разумеется, баланса не будет, если человек работает в трех часах езды от дома и вынужден каждый день добираться до работы на электричке. Разумеется, баланса не будет, если человек соглашается на всю работу, которую спихивают на него коллеги. Разумеется, человек будет жить на работе, если не умеет планировать свое время и отвлекается на посторонние вещи в течение дня. **Прежде чем выстраивать баланс, нужно найти прорехи в своем нынешнем положении дел и честно себе признаться, где вы запустили ситуацию и в чем слабы, будь то рабочие моменты, ваша финансовая ситуация или состояние здоровья.** Какие обстоятельства вам нужно поменять, чтобы улучшить качество жизни. И иногда перемены нужно совершить кардинальные — найти работу поближе к дому или переехать поближе к работе. Это не просто, но не невозможно. На это надо решиться, это особенно сложно, если внутри засели сомнения или низкая самооценка твердит, что ничего у вас не получится. Так и выходит, что вместо действий остаются лишь комментарии, что «все плохо».



Как совмещать slow living и работу?

<https://youtu.be/p-SHGf7o5Zo>

У меня было несколько периодов, когда я особенно сильно ощущала отсутствие баланса между работой и личной жизнью.

Когда мне было 23 года, я работала в немецком стартапе. Там никому не приходило в голову покинуть рабочее место в законные 18:30, и мне приходилось соответствовать. Немцы работают как бешеные, когда дело касается стартапов. В итоге я засиживалась на работе, еще и культивируя чувство вины, что я не работаю достаточно много, ведь я перерабатывала «всего» на полчаса каждый день, а другие — на час или полтора. В тот раз я выбрала самую простую тактику — полностью выжать себя и сдаться, в итоге я уволилась и отправилась восстанавливаться домой к родителям на несколько месяцев.

В 25 ситуация начала повторяться: тогда я закончила магистратуру, работала на фрилансе и в какой-то момент перестала ощущать почву под ногами, казалось, что вся моя жизнь — работа. Когда ты работаешь из дома, ориентироваться в пространстве становится еще сложнее, потому что картинка не меняется. Тогда я и стала вырабатывать привычки, помогающие вовремя отвлечься и контролировать свое состояние. Потеря контроля — одна из главных причин отсутствия баланса. Таким образом, вернувшись в 26 в офис, я была уже подготовленным бойцом. К тому же определенный стаж жизни в Скандинавии научил меня расставлять приоритеты и выделять важное.

Жесткое планирование уберегло меня от эмоционального истощения. Планировать — не означает жить по скучным правилам. Планирование дает свободу действия, а еще на его фоне спонтанность выглядит особенно привлекательно. Ведь, какими бы жесткими ни были планы, их ценность ощущаешь именно тогда, когда у тебя есть

возможность резко все бросить и куда-нибудь махнуть. Потому что именно благодаря расписанию и системности ты знаешь, что, вернувшись, успеешь все наверстать.

План нужно начинать составлять, исходя из своих личных приоритетов. Когда после работы вы задумали отменить тренировку или урок йоги, потому что устали, — это первый шаг на пути к дисбалансу, потому что вы крадете у себя энергию и здоровье. Суть баланса в том, чтобы заниматься разными вещами, при этом сохраняя энергию. Это не означает, что нужно забить свое расписание делами настолько, чтобы в нем не было свободного места. Наоборот, надо убрать лишнее, подкорректировать количество сна и только тогда начинать заполнять пустые окошки полезными для вашего тела и душевного состояния планами.

Многозадачность — еще один враг баланса. На протяжении нескольких лет моей ошибкой были попытки делать несколько вещей одновременно, успевать везде и смотреть, что из этого выстрелит. В этом контексте многозадачность оказалась для меня проигрышной стратегией, потому что в итоге я была везде и нигде. Теперь я каждый раз, пересматривая список задач, думаю: «Что мне поможет в долгосрочной перспективе? На что следует обратить внимание сейчас, а чему не стоит уделять время?» Современный мир заставляет нас делать все и сразу, гнаться без оглядки. Чем дальше, тем сложнее будет противостоять этому тренду, а значит, надо учиться жить в этом режиме без потерь для себя.

Есть еще одна, чуть менее очевидная, но значимая составляющая баланса — следование традициям. Раньше меня забавляло не только то, что у шведов есть праздник на любой случай — День булочки с корицей, День святой Люсии, День поедания раков, — но и то, с какой серьезностью они к этим праздникам относятся. В офисе

обязательно будут ароматные булочки 4 октября, а ваши друзья точно позовут вас на праздник раков в середине августа. Казалось бы, всего лишь дань традиции, а между тем — ритуалы, которые напоминают вам о приятных мелочах в жизни. Представьте, какой ажиотаж происходит на работе, когда все коллеги встречаются в два часа дня, чтобы в течение 15 минут выпить кофе с булочкой (для этого, впрочем, шведам и праздник не нужен, фика* они устраивают каждый день по несколько раз). Это разряжает обстановку, делает времяпрепровождение на работе приятнее и объединяет коллектив. Или представьте, как вы с друзьями вместе чистите раков и кровати и поете праздничные песни в специальных костюмах. Это, казалось бы, несложные ритуалы, которые в реальности превращаются в настоящий праздник и оставляют теплые воспоминания. И количество таких праздников задаете только вы, потому что вы сами создаете традиции в своей жизни.

Жизнь в большом городе тоже вносит коррективы в установление баланса. Стресс от количества окружающих людей, необходимость пользоваться общественным транспортом, загрязненная окружающая среда, городской шум. Зачастую получается, что ради профессиональных возможностей мы живем в мегаполисах и жертвуем качеством жизни. Но и здесь можно прогнуть ситуацию под себя (привет, навык адаптивности!). В большом городе — больше культурных событий, больше способов занять себя чем-то помимо работы. В Москве, например, я вернула привычку много читать, долгие поездки в метро позволяли это сделать. А в Стамбуле научилась расставлять приоритеты

* Фика (шв. fika) — перерыв на кофе в рабочее время. Как правило, шведы фикают вместе с коллегами несколько раз в день.

при выборе жилья: лучше чуть больше заплатить, зато жить вблизи ко всему и в удобном районе, чем терять время и мучиться в долгих дорогах на общественном транспорте.

Проблема отсутствия баланса заключается в том, что мы забываем о себе, о своих интересах, потребностях. Выбираем отговорку «У меня нет друзей/семьи/близких, зачем мне идти домой, лучше поработаю подольше», вместо того чтобы создать себе окружение или найти занятие по душе в одиночестве. Или решаем, что у нас недостаточно денег на дорогое жилье около работы, вместо того чтобы найти способ увеличить доход; **не верить в свои силы проще, чем что-то изменить в жизни**. Чтобы найти баланс между работой и всем остальным, нужно прежде всего найти баланс в отношениях с собой и определить, какое место вы сами занимаете в своей жизни. Если в вашем списке приоритетов вы где-то на третьем месте после работы и обязательств перед другими людьми, здесь однозначно есть над чем подумать.



Чтобы сделать первые шаги на пути к балансу, присоединяйтесь к Slow Living Challenge в моем закрытом сообществе. Вы получите 4 видео и список упражнений, которые помогут выявить прорехи в вашем расписании, замедлиться и настроить подходящий вам ритм жизни.

<https://www.patreon.com/posts/slow-living-v-49450812>

Жилищный вопрос и финансовый рост

Нужно ли покупать квартиру до наступления 30-летия? Пожив в разных странах, я четко увидела, насколько обремененность покупки квартиры до 30 складывается, исходя

из культурных и экономических особенностей жизни в этих странах. Где-то действительно удобно приобретать недвижимость, в других странах снимать жилье выгоднее, даже в долгосрочной перспективе.

Мое отношение к покупке недвижимости, возможно, не очень популярно среди сверстников. Честно говоря, я никогда не мечтала о своей квартире. Лишь недавно, на пороге 30-летия, я стала думать, что, да, возможно, в какой-то момент будет здорово что-то приобрести. Но квартира для меня никогда не была гарантом стабильности или символом брошенного якоря, может быть, только хорошей финансовой инвестицией. Я долгое время была приверженцем свободного образа жизни, не рассматривала вариант покупки жилья и даже не собиралась на него копить. Было сложно представить, в какой точке планеты будет мой дом, ведь я не могла задерживаться в одном городе больше двух лет, мой голод к изучению мира был сильнее. В те годы у меня были другие приоритеты. Мне было важно пожить в разных странах, обеспечить себя образованием, работать и общаться в международных коллективах, получить уникальный межкультурный опыт.

Первые 7–8 лет жизни за рубежом я вкладывала весь свой доход в собственное развитие, оплачивая по минимуму расходы на питание и аренду. К слову, я никогда не получала стипендии, кроме полугода в Нидерландах в рамках обучения семестра по обмену. Спасало то, что во всех вузах я училась бесплатно и что мой навык копить и грамотно расходовать сбережения всегда позволял мне даже с минимальным доходом жить вполне комфортно по студенческим меркам. Я даже умудрялась что-то откладывать и путешествовать. Собственно, именно из-за такого экономного стиля жизни выбор жилищных условий всегда падал

на общежития и скромные комнаты в съемных квартирах. Но и это вполне вписывалось в задачу получения уникального межкультурного опыта: мне довелось пожить с китайцами, африканцами, казахами, европейцами, гренландцами.

То, что для кого-то выглядит как нестабильность, для меня было возможностью сохранять свободу. К слову, для меня ни одна арендованная комната за все эти годы не была «временной». Я могу сделать свой дом уютным, даже если это съемное жилье, и никогда не делила съемные квартиры на «свои» и «чужие». Если я оплачиваю это пространство, то оно мое по умолчанию, даже если я буду жить в нем всего год по контракту.

Тем не менее, переезжая в Стокгольм в 2018 году, я четко знала, что пора положить конец одиночным комнатам, пора найти полноценную съемную квартиру. О покупке мысли по-прежнему не было — на тот момент я в любом случае не могла себе этого позволить, да и понимания, где я хочу жить, все еще не было. Но мне было важно перейти на следующий уровень и жить без других квартирантов. Сперва я нашла студию размером 17 кв. м в Стокгольме. Когда мое финансовое положение чуть выправилось, я стала искать место побольше и сняла замечательную квартиру в приятном спальном районе. Она была размером 51 кв. м, невероятно уютно обставленной в шведском стиле, с одним лишь минусом — аренда съедала $\frac{2}{3}$ моей зарплаты. Признаюсь, когда я подписывала договор с хозяйкой, я даже не была до конца уверена, как буду сводить концы с концами, — на тот момент моей зарплаты хватило бы ровно на жилье, еду и проездной. Но желание улучшить качество жизни взяло верх, да и финансовый вопрос скоро решился. Я расскажу, каким образом, но прежде поделюсь историей моих отношений с деньгами.

Мне всегда было сложно разрешить себе зарабатывать хорошие деньги. Лет до 26 я думала, что еще недостаточно профессиональна, еще не готова просить зарплату повыше, еще стесняюсь брать гонорары побольше. Мне было неудобно говорить о деньгах, а уж торговаться и подавно. Все изменилось, когда на новой работе в мои задачи вошла переговорная деятельность. Проще говоря, каждый день я с кем-то торговалась. Я покупала рекламу для бренда у блогеров и знаменитостей, и мне ежедневно приходилось договариваться о цене и отстаивать позицию. Так как я работала с рекламным бюджетом компании, мне было чуть проще управлять финансами, ведь они не принадлежали мне и я могла позволить себе не включаться эмоционально на переговорах. Тратить чужие деньги всегда проще, чем свои. Первые полгода мне было неловко, я стеснялась просить скидки, но в какой-то момент тумблер переключился, я стала чувствовать себя увереннее, выгодные сделки стали получаться.

Я перенесла этот опыт на другие стороны своей жизни. Отношения с деньгами стали проще. Я поняла, что могу управлять деньгами и, если захочу зарабатывать больше, смогу это сделать. Главное — делать. Переезд в дорогую квартиру стал для меня вызовом. Это был ключевой момент: **я приняла решение не жить согласно обстоятельствам, а подстраивать обстоятельства под себя.** Я знала, что хочу иметь другое качество жизни, а значит, мне нужно было найти способ это реализовать.

Одновременно с переездом в свою просторную и безумно дорогую квартиру я оставила прибыльный фриланс, который был большим финансовым подспорьем. Казалось бы, решение не самое логичное и довольно рискованное. Но я чувствовала, что больше не получаю удовольствия от этой подработки и не хочу делать работу для

хороших людей через силу. К тому же, кроме постоянной работы и фриланса, у меня уже был подкаст и YouTube-канал, и я не могла разорваться между всеми делами. Друзья, работавшие в менеджмент-консалтинге, провели анализ всех моих проектов и вынесли вердикт: надо сфокусироваться на проекте для долгосрочной перспективы и начинать на этом зарабатывать. Фриланс не входил в мой портфель «Дело мечты», а вот возможность вести свой канал и делиться полезной информацией — однозначно, тем более что уже тогда мои соцсети стабильно приносили небольшой доход. В тот же момент на основной работе мне повысили зарплату, и за счет надбавки я могла также позволить себе ходить в кафе и что-то покупать для души, а значит, основная работа покрывала все мои базовые запросы. Теперь я могла сфокусироваться на развитии канала.

Я верю, что, закрывая одну дверь, мы открываем другую. Главное — действительно ее открыть, а не ждать приглашения войти. Так и получилось с моим каналом. Новая квартира принесла второе дыхание, я стала активнее придумывать идеи и договорилась с собой об обязательном выпуске двух видео в неделю, чтобы окупить свои прочие затраты и копить дальше. Расписание моей недели выглядело плотно. Я работала в офисе с 8:30 до 17:00, а затем у меня каждый вечер была разная программа. В понедельник — монтаж видео, во вторник — йога и запись подкаста с Марго, в среду — монтаж, в четверг — бассейн, в пятницу — свободный вечер. Иногда мне приходилось заниматься монтажом еще и в четверг вечером, тогда в бассейн я шла перед работой утром в пятницу. Не знаю, что мне нравилось больше — плавать в 7:15 в полупустом бассейне или чувствовать, какую силу мне дает дисциплина. По субботам я брала выходной, в воскресенье в первой

половине дня снимала видео, пока светло, а потом опять монтировала.

Благодаря четкому расписанию за год мой доход от канала значительно вырос, это позволило мне путешествовать, совершать дополнительные покупки, а потом и вообще решиться уйти из найма и полностью заняться своими проектами. Несмотря на то, как замечательно звучит результат, сам процесс не выглядел таким гладким. У расписания и монотонности есть и обратная сторона медали. Такой интенсивный ритм выматывает прежде всего эмоционально. В какой-то момент я даже подумывала бросить канал — устала. Залегла на дно на три с половиной месяца, сделала перерыв, обдумала все хорошенько, нашла настоящую причину усталости — монтаж, который отнимал уйму времени и не приносил радости. Нашла решение — привлекла монтажера, делегировала забирающую энергию задачу и с новыми силами вернулась к делу. В тот момент я поняла, что, даже следуя расписанию, важно закладывать в него регулярный полноценный отдых: не только уходить на выходной один раз в неделю, а регулярно выезжать на природу и быть там вне зоны доступа от двух до четырех дней. В долгосрочной перспективе такие паузы выигрышны, потому что они заряжают энергией и дают организму перезарядиться, после чего вы будете работать эффективнее. И, разумеется, полноценный продолжительный отдых как минимум раз в год тоже должен быть в вашем списке планов.



Как избавиться от тревожности, научиться отдыхать и правильно выходить из отпуска.

<https://youtu.be/-4NXLzHPotc>

Уйти из найма и начать заниматься своим делом возможно, но это требует глубокого внутреннего ресурса. Люди ведь боятся совершенно не тех вещей, когда задумываются об уходе в свободное плавание. Они боятся, что не хватит денег, что их идея не выстрелит, что они не знают, как вести себя, когда никто не стоит рядом и не направляет их. Это все далеко не те страхи, которые надо предусматривать в первую очередь. Остерегаться надо себя. Что ты сдашься, что перестанешь верить в свою идею, что бросишь все и вернешься на старую работу. Отсутствие веры в себя — вот самый страшный враг на пути к своему делу. Деньги можно найти, идею тоже, а вера в себя — ресурс, доступный только вам.

В моей истории тоже были моменты нежелания продолжать. Моменты, когда я сдавалась. И моменты, когда я снова собирала по крупицам силы и возвращалась к своей идее. Когда я приняла решение уйти из найма, моему каналу было четыре с половиной года. Столько времени ушло, чтобы подготовить для себя запасной аэродром и разрешить себе начать жить по-другому. Знала ли я в начале пути, что все получится? У меня было ноль гарантий, и я вообще не могла представить, что выйдет из моей задумки. Моей тактикой было «вода камень точит» — просто делать, пока не появится хоть какой-то результат. Исполнение планов зависит напрямую от того, сколько усилий вы к этому прилагаете, и у меня не было других вариантов, кроме как просто стараться и делать дело. Кажется, что-то все-таки вышло. За первый год в свободном плавании я смогла обеспечить себя всем необходимым, в очередной раз уехать пожить в новую для себя страну, увеличить размер сообщества на 50% и улучшить качество контента. Это было только начало, и даже такой благополучный старт не давал гарантий

на успешное продолжение, но у меня не было других вариантов, кроме как стремиться к выполнению своего плана и верить в желаемый результат.

Жалею ли я, что к 30 годам у меня нет своей квартиры? Нет, на том этапе я сознательно сделала выбор инвестировать не в жилье, а в себя. Квартира — дело наживное. Такой путь — мой осознанный выбор, и я допускаю, что он подходит не всем. Каждый вариант имеет право на существование, даже если он не самый популярный. Составить финансовый план и инвестировать в покупку и ремонт недвижимости я успею в следующем десятилетии, никогда не поздно это сделать. Для меня важно, что теперь, когда я начинаю задумываться о покупке квартиры, у меня есть постоянный доход от любимого дела, осознание, где и как я хочу жить, понимание, как подойти к этому вопросу с инвестиционной точки зрения. Решение приобрести недвижимость будет принято не по причине «так надо, потому что мне скоро 30», а потому что я изучила все стороны вопроса и сделала выбор, будучи действительно к этому готовой.

Как чужое представление о деньгах мешает вам жить

Подписчица Алина как-то прислала мне вопрос: «Посмотрела интервью с предпринимателем, который в 26 лет зарабатывает 10 миллионов в месяц. Как перестать мучить себя мыслями, что я делаю что-то не то, работаю не там и мало зарабатываю?»

С одной стороны, радуется, что люди стали свободно и открыто говорить о деньгах, потому что появляется больше понимания, какие вообще суммы существуют в жизни других людей. К тому же сегодня порталы с вакансиями все

чаще публикуют примерные возможные варианты зарплаты, а на платформах для фрилансеров можно посмотреть, во сколько оценивается труд в разных сферах. С другой стороны, не все умеют пользоваться этой информацией во благо. Узнав, что твой ровесник зарабатывает 10 миллионов в месяц, можно довольно легко и быстро разочароваться в себе и своих способностях, а то и вовсе застрять в состоянии самобичевания.

Важно помнить, что, во-первых, **не всем нужно зарабатывать 10 миллионов**. Большие деньги сами по себе не приносят счастья, ими нужно уметь пользоваться, и это умеют делать далеко не все. Есть много историй, когда люди выигрывали в лотерею миллион, тратили выигрыш в кратчайшие сроки и снова возвращались к прежней скромной жизни, потому что не понимали, что с этими большими деньгами делать.

Выход на новый финансовый уровень, как правило, сопровождается массой обязанностей. На словах звучит круто: предприниматель сделал 10 миллионов. На деле из этих денег он, возможно, даже ничего не оставил себе, потому что они пошли на выплату зарплат сотрудникам, оплату налогов, аренду офиса, прочие расходы и реинвестирование в бизнес. На словах наличие бизнеса звучит легко и просто, а на деле за большими цифрами скрывается большая ответственность. Поэтому не стоит романтизировать предпринимательство и богатую жизнь.

Во-вторых, реакцию на истории о финансах чужих людей следует переводить из плоскости «Почему он зарабатывает много, а я мало?» в плоскость «Мне не важно, сколько зарабатывают другие, я контролирую свои финансы и слежу за тем, сколько зарабатываю я сам» или вовсе в «Вау, если он столько зарабатывает, значит, и я так смогу, если захочу!».

Все в ваших руках, и, если вы захотите, вы сделаете. Загвоздка в том, что большинство людей на самом деле ничего не хотят. Иначе мир давно был бы полон миллионерами.

В любом случае не стоит гнаться за деньгами из зависти, только потому, что они есть у кого-то в большем количестве, чем у вас. Нужно определить для себя, зачем вам зарабатывать больше, куда вы эти деньги вложите, что будете с ними делать. **Заработать больше не получится, если вы не знаете, для чего зарабатываете.** За любыми действиями должна стоять цель, иначе будет легко бросить все и сдаться.

В-третьих, на самом деле «Почему он зарабатывает много, а я мало?» — это очень хороший вопрос. Он раскрывает еще одну проблему: люди часто задают вопросы, но не пытаются искать ответы. Или, даже если ответы им известны, они ничего не делают, чтобы внедрить их в жизнь. Ведь почему кто-то зарабатывает больше вас? Потому что умеет думать и действовать иначе. Это необязательно означает, что человек физически больше работает или тратит на работу больше часов в день. Человек может просто работать *по-другому*. Он знает методы, которые позволяют ему зарабатывать другие деньги. Он оптимизировал рабочий процесс и не отвлекается на неважные задачи. Он четко следует расписанию. Он делегировал ряд задач и теперь может сфокусироваться на задачах, приносящих больший доход. Он масштабировал то, над чем работает, и теперь его доход увеличился в несколько раз. Можно придумать еще десятки вариантов, как это — работать *по-другому*. Главное — внедрять в жизнь эти варианты, тестировать их, искать ответы на вопросы и способы зарабатывать больше.

У всех известных мне состоятельных людей несколько источников дохода. Это тоже важный фактор финансового

благополучия. Надеяться на одну работу — это как надеяться на государственную пенсию, то есть не слишком ответственно подходить к своему благосостоянию и снимать с себя ответственность за личные финансы.

Долгое время я относилась к деньгам как к чему-то чужому, словно информация про финансы — это не для меня. Я боялась изучать денежные вопросы, системы налогообложения и инвестирование, потому что это казалось сложным. Потом я задумалась: «Я имею дело с деньгами каждый день. Почти ежедневно я что-то покупаю, трачу, оплачиваю услуги. Почему я постоянно думаю, как потратить деньги, но почти не думаю, как еще заработать?» Так, сначала я стала обращать внимание, как уменьшить ненужные траты. Например, часто передвигаясь по миру и пользуясь банковской картой в разных странах, я заметила, что с меня везде снимают комиссию, либо банк автоматически конвертирует иностранную сумму в мою валюту по невыгодному мне курсу и я теряю на этом деньги. Также я теряла деньги на невыгодном использовании мобильной связи в разных странах. Сегодня все больше банков и мобильных операторов предлагают удобные способы ликвидировать подобные траты, а то и сами предлагают процент или кешбэк, если вы пользуетесь своей банковской картой за рубежом. Но до некоторой поры я совсем не обращала на это внимание и даже не вникала в подобные ситуации. В итоге я разобралась с вопросом и закрыла эту утечку финансов. Воспользовавшись моим примером, полезно подумать, где вы незаметно для себя теряете деньги и куда можно реинвестировать то, что вы приобретаете.

Кстати, инвестиции еще одна острая тема. На западе инвестирование — это уже привычка, а в русскоязычном

пространстве на массовом уровне это все еще тренд. Здорово, что все больше людей пытаются его освоить и узнают, как еще можно обращаться со своими деньгами, но есть и обратная сторона: не все осознают, что для успешного инвестирования нужно усердно учиться и постоянно находиться в информационном потоке. Складывается ошибочное впечатление, что можно пройти краткосрочный обучающий курс и во всем разобраться, но таких знаний точно не будет достаточно. Это не тот случай, когда следует гнаться за мгновенным результатом, если вы хотите быть уверены в его надежности. Проверяйте опыт людей, которые делятся информацией о финансах: на чем основано их мнение? На просмотре нескольких обучающих видео или многолетнем опыте работы на бирже или в другом финансовом секторе? Инвестировать нужно не потому, что это модно и все об этом говорят, а когда у вас есть понимание, зачем это делать и усидчивость, чтобы разобраться в теме и заниматься ей с серьезными намерениями в долгосрочной перспективе.

Как прекратить болезненно относиться к теме финансов? Перестать считать чужие деньги и начать контролировать свои. Сравнение своего заработка с чужим вызывает тревогу, вместо этого лучше подумать, как вы можете улучшить свою финансовую ситуацию. Окружайте себя людьми, с которыми вам комфортно говорить про деньги, кто не стыдит вас за желание жить хорошо и инвестировать в качественный уровень жизни, образование, впечатления, путешествия. Нужно понимать, с кем стоит обсуждать деньги, а с кем — нет. Ваши деньги — это ваше личное дело, и других людей не должно волновать, как вы ими распоряжаетесь и каковы ваши финансовые амбиции.

У нас с друзьями есть игра: мы расширяем свой уровень нормы. Например, мой приятель, который несколько лет назад открыл стартап, мечтает о дорогой машине. У него и сейчас отличный автомобиль, но он хочет лучше. Пока что бизнес не позволяет ему достать из оборота нужную для покупки сумму, поэтому иногда он берет напрокат машину своей мечты. Его это зажигает — он на время становится владельцем своей мечты, потом сдает машину обратно и отправляется работать до тех пор, пока не заработает нужную сумму денег. Кто знает, быть может, через год он расхочет покупать именно эту машину. Но то, с каким рвением человек пытается реализовать идею, дает понимание, как по-разному можно подходить к воплощению своей мечты. Можно годами копить сумму, экономить на всем и находиться в стрессе, а можно превратить мечту в реальность на один день, ощутить счастье в полной мере, а потом вернуться в привычную реальность и с новыми силами продолжать работать над желаемым. Такой метод помогает сориентироваться в пространстве: когда ты на минутку прочувствовал в реальности, как это — иметь то, что хочешь, добиваться цели становится проще.

Мне безумно нравились те ощущения, которые я получала от жизни в моей квартире в Стокгольме и в других прекрасных местах. Мой стиль жизни изменился. Этот опыт позволил мне расширить собственные границы дозволенного, увидеть, как может быть иначе, понять, что такое высокий уровень жизни и как положительно он влияет на мое самочувствие. А еще — понять, что если поставить себе цель и планомерно к ней двигаться, то все в моих руках и нет ничего невозможного. Я также узнала новое о себе: оказывается, долгое время мне было очень сложно

избавиться от чужого неприятия высокой цены за мою съемную квартиру. Меня волновало, что подумают люди, и было некомфортно от мысли, что кто-то будет пытаться считать мои деньги. Позже пришло понимание: если мое жилье для кого-то дорого стоит, это не моя проблема. Я ведь не заставляю кого-либо за себя платить. Возможно, у человека другие приоритеты, ценности, он как-то иначе тратит деньги. И это нормально, это его право. Как и мое право — тратить свои деньги так, как я хочу, и не терзать себя угрызениями совести за это.

Комплекс бедности — другая опасная тема. Когда люди, долгое время жившие скромно, прорываются к деньгам, им часто хочется продемонстрировать появившиеся финансовые возможности, отсюда желание кичиться одеждой люксовых брендов или дорогой машиной. Но опасно это не столько для тех, кто ведет себя подобным образом и пытается компенсировать свои комплексы дорогими покупками, сколько для тех, кто это видит. Человек с неопытным взглядом может повестись на чужое подобное поведение, подумав, что перед ним — пример «успешного успеха», и получить искаженное представление о реальности, которое способно понизить его самооценку или заставить желать того, что ему на самом деле даже не нужно. Нужно понимать, что стоимость одежды ровным счетом ничего не говорит об уровне жизни человека. Можно ходить с сумкой Balenciaga, при этом не умея наладить простейшие отношения с людьми, набрав кредитов и обитая в неприспособленных для жизни условиях. Внешние факторы могут быть обманчивы. Поэтому, когда люди демонстрируют фото около модных бутиков, хватаются дорогими аксессуарами, подумайте, что может быть у них в голове. По-настоящему состоятельные люди

не кичатся брендами, а просто с достоинством и без шума носят то, что у них есть.

Комплекс бедности в свое время породил другие вариации конфликтного отношения с деньгами. Людям, привыкшим на всем экономить, сложно переключиться на оплату услуг должным образом. Например, из-за привычки пользоваться пиратским контентом многим не хочется покупать фильмы, подписываться на стриминговые сервисы, честным образом приобретать онлайн-книги. Огромное количество появившихся онлайн-курсов незаконно сливается на форумы, лишая заработка людей, которые эти курсы прорабатывали и проводили. И здесь даже не знаешь, кто хуже — человек, который опубликовал ценную информацию, или тот, кто воспользовался этими материалами незаконно. Подобная скупость приравнивается к воровству и неуважению к чужому труду. Люди думают, как бы схитрить, где бы обмануть и как сэкономить вместо избавления от менталитета бедности и утверждения новых достойных внутренних ценностей.

СМИ и блогеры регулярно повышают нашу тревожность в отношении уровня доходов: сегодня вышел очередной отчет *Forbes* с информацией о годовых зарплатах 30-летних предпринимателей, завтра вас пригласят на вебинар «Инвестиции от А до Я за три часа», послезавтра таргетированная реклама предложит бросить низкооплачиваемую работу ради быстрого заработка. Что на самом деле нужно сделать, так это отключить режим марионетки, которая неразборчиво клюет на каждое предложение и соглашается на все, что предлагает мир. Это сложно, потому что нам страшно упустить что-то действительно важное. А страшно, потому что мы не знаем, что для нас важно. Круг замкнулся. Получается, в какую бы

жизненную сферу 30-летних мы ни заглянули, держится все на одном — незнании самого себя и своих ценностей. Мы снова возвращаемся к тому, насколько большое значение имеет принятие на себя ответственности за свою жизнь и совершаемый выбор, понимание, что ваша жизнь только в ваших руках.

Заключение

«Как все успевать?» — один из самых часто задаваемых вопросов нашего поколения. Мы настолько прочно внедрили в свою жизнь необходимость куда-то бежать, что сами запутались, как оставаться на дистанции и зачем это вообще нам нужно. Но жизнь — это не марафон. Мы не должны хватать с неба звезды, спешить жить и торопиться зарабатывать все деньги в этом мире. Вам правда необязательно быть первым, лучшим, успешным и самым красивым человеком на свете. Попробуйте для начала стать благодарным и любящим, научиться замечать и ценить то многое, что у вас уже есть, и искать возможности направить жизнь в то русло, которое интересно прежде всего вам самим. Вы все успеете, как только определитесь, куда бежите.

Ощущение «Не знать, что делать» — это нормально. Ненормально превращать это в свой образ жизни. В момент, когда вы застряли в «поиске себя» и ищите волшебный пинок, чтобы вылезти из трясины, вспомните, что правильных ответов не существует. Нет гарантий, что, найдя себя, вы вновь не потеряетесь через несколько лет. Поэтому сконцентрируйтесь на том, что можете сделать прямо сейчас, и самостоятельно вытаскивайте себя из болота. Вы все сможете, у вас есть на это силы. Нужно поверить в себя, потому что, если вы хотите жить в свое удовольствие, у вас нет другого выбора.

Уникальных людей не существует. Нет тех, кто уверенно знает, как надо жить и что делать. Но есть те, кто чуть больше работает, чуть лучше старается и чуть шире мечтает. Выделяется всегда тот, кто что-то делает. Кто, столкнувшись с препятствием, берет дело в свои руки и ищет выход. Тот, кто предпринимает действие — любое, но предпринимает, чтобы хоть что-то изменить. Можно прочитать десяток книг о саморазвитии и утверждать, что они одинаковы, не внедрив в жизнь ни одну идею из них. Можно прочесть одну книгу и применить все концепции оттуда: хоть что-то да сработает. Только вы решаете, как воспользоваться информацией и насколько сильно вы хотите раскрыть свой потенциал.

Кризис четверти жизни можно сравнить с подростковым периодом. Правда, тинейджеры страдают, что их никто не понимает, а 30-летние — что они не понимают сами себя. Хорошая новость в том, что кризис рано или поздно проходит и в ваших руках помочь себе пережить его максимально безболезненно. Для начала не помешает перестать требовать от себя слишком многого. Есть определенный набор проблем, забот и ситуаций, которые в разной мере повторяются в жизни всех людей. Происходящее в вашей жизни прямо сейчас одновременно с вами переживают еще сотни тысяч человек в разных уголках планеты. Когда вы собьете с себя спесь уникальности, то обнаружите, что все не так плохо, все преодолимо и человечество уже справлялось с тем, через что вы проходите, а значит, и вы тоже сможете.

Каждый день жизни — это подарок. Это новая возможность сделать что-то иначе, чему-то научиться, рассказать кому-то о своих чувствах, стать человеком лучше, чем вы были вчера. Важно пользоваться этими шансами,

не воспринимать их как что-то должное и бесконечно доступное. Наслаждаться возможностью проживать все эти моменты вне зависимости от возраста и быть благодарным своему телу за то, что оно проходит через этот опыт с вами, давая вам максимум энергии. Используйте это.

Не спрашивайте у других людей разрешение на жизнь. Ваша жизнь — ваши правила, и только вы можете знать, что для вас будет лучше. Отпустите свои неудачные решения, начните замечать новые возможности и впускать в жизнь доброжелательных людей. Мир устроен для вас, просто не забывайте пользоваться всеми внутренними ресурсами, которые у вас есть. Прекращайте закапывать себя в яму и посмотрите на свою жизнь под другим углом: вы уже много всего сделали, у вас уже есть свой багаж знаний. Вы на правильном пути.

Миллениалы — это не потерянное поколение. У нас свои способы развиваться и проходить через препятствия, мы по-своему ориентируемся в мире и находим путь к комфортному существованию. Нам пора прекратить себя обесценивать и определиться со своим позиционированием, а недопонимания между поколениями использовать как точку для совместного роста. Объединившись, мы можем достичь гораздо большего и сделать нашу общую жизнь лучше.

Ваше время принадлежит только вам. И вы можете выбрать, как воспользоваться своим временем, но никто не может указывать, кем вам быть, как себя вести и каким жизненным шаблоном воспользоваться. Я управляю временем так, как выбираю сама, и до 30 я выбирала путешествовать, учиться, жить в разных странах, оттачивать навыки, изучать себя и людей, познавать науку отношений. Возможно, к 30 я не успела сделать что-то, что делают все.

Но я точно делала то, что хочу я. И за это я себе благодарна.

Мне очень хотелось показать в этой книге тот образ мышления, который сопровождал меня до наступления 30-летия. Уверена, еще через 10 лет я буду по-другому смотреть на многое, так же как 10 лет назад в моем представлении некоторые вещи выглядели иначе. Эта гибкость в мышлении и есть один из важнейших навыков, необходимый каждому человеку. Не прогибаясь под чужое мировоззрение, самостоятельно приходить к определенным выводам по мере приобретения опыта. Мы так ждем, когда вырастем, что забываем наслаждаться процессом взросления и застреваем в ожидании чего-то лучшего. Хотя на самом деле лучшее уже происходит прямо сейчас — мы *живем*. И каждый сам волен выбирать, как воспользоваться этим подарком — страдать от непонимания себя или воспользоваться им как трамплином, с которого можно начать удивительное, яркое и незабываемое путешествие в жизнь.

Дейли Эллина

ПОКА МНЕ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 30

Что важно понять
и сделать уже сейчас

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Дизайн обложки *С. Годовалов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Корректоры *Е. Аксёнова, А. Кондратова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Подписано в печать 12.10.2021. Формат 60×90/16.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 14 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблишер»

123060, Москва, а/я 28

Тел. +7 (495) 980-53-54

www.alpina.ru

e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

12+

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Ты в порядке

Книга о том,
как нельзя с собой и не надо с другими

Алина Витальевна Адлер

О чем книга

Книга посвящена отношениям человека с собой и другими и освещает самые распространенные проблемы, с которыми люди приходят к психологу: неуверенность, неспособность отпустить прошлое, неумение справиться с силами, ревность, вина, зависть, безысходность, сожаление об упущенных возможностях, потребность в любви, раздражение на весь мир, горе потери... Автор — практикующий психолог, гештальт-терапевт и семейный консультант, рассматривает серьезные вопросы через призму историй, основанных на реальных случаях из практики, давая читателям советы о том, как правильно распознать и проработать то или иное негативное состояние, обрести гармонию и радость жизни.

Почему книга достойна прочтения

- Я замечаю, что на сессиях часто проговариваю одни и те же истины, только подсвечиваю их разные грани... Если бы удалось собрать эти знания, словно бусины на одну нить, и вручить такое необходимое «украшение» каждому на старте его взросления, то решать жизненные задачи, строить отношения с собой и окружающими человек смог бы гораздо эффективнее, здоровее и проще, а внутреннее ощущение «я в порядке» стало бы для него естественным.
- Понимание себя — это процесс. Его невозможно остановить. Каждое событие в вашей жизни — его часть...
- О том, как быть в этом процессе, я написала книгу. Такую, которую сама не захотела бы возвращать в школьную библиотеку после выпуска из школы. Такую, в которую я бы заглядывала на протяжении жизни, когда мне бы казалось, что я не справляюсь; что мне «не хватает мышц» для правильного решения; что не выходит самостоятельно порвать ту самую, девяносто первую цепочку общественного мнения о себе. Такую, которая разъяснит, поддержит, посоветует, предоставит выбор и не навяжет своего «потому что я так сказала!..»
- Работать над внутриличностными изменениями вы сможете только в альянсе с желанием и осознанием необходимости двигаться к себе. И прийти к этому пониманию вы можете ТОЛЬКО САМИ. С подсказкой близкого, рано или поздно, движимый пятилетним дискомфортом или минутным импульсом, но дверь моего кабинета вы открываете САМИ. И остаетесь в кресле напротив ровно столько времени, сколько решили взять себе САМИ.

Об авторе

Алина Адлер — практикующий психолог с 15-летним опытом работы, консультант, немедицинский психотерапевт. Окончила ЛНУ им. Ивана Франко по специальности «Психология» и Московский Гештальт институт по специальности «Психотерапия в гештальт-подходе». Работает в формате индивидуальных, семейных и групповых консультаций, краткосрочной и длительной психотерапии в гештальт-подходе.



Чувство стыда

Как перестать бояться быть неправильно воспринятым

Илсе Санд

Прошло много лет, прежде чем я нашла в себе силы исследовать и принять свои слабости, за которые раньше мне было стыдно. Только тогда пришло осознание, что именно за эту ранимость меня ценят и любят окружающие.

О чем книга

Это чувство сидит глубоко в нас, о нем не принято распространяться и обсуждать даже с близкими людьми. Все мы иногда совершаем поступки, за которые потом становится стыдно. Стыд — сильное и болезненное ощущение внутреннего дискомфорта, которое часто возникает необоснованно, но способно серьезно испортить жизнь. За ним скрываются другие проблемы: страх, заниженная самооценка, усталость от общения, сложности во взаимоотношениях с близкими, нехватка любви и понимания. В своей книге, ставшей бестселлером в Дании, психотерапевт Илсе Санд рассказывает о стыде всё: как он возникает и как отделить его от прочих эмоций, к чему он может привести и как его успокоить. Текст дополняют авторские упражнения и тесты, которые помогут избавиться от удушающего чувства, почувствовать гармонию с миром вокруг и обрести внутреннюю свободу.

Почему книга достойна прочтения

- Бестселлер в Дании.
- Всё о чувстве стыда: как возникает, почему мешает и как от него избавиться.
- Советы практикующего психотерапевта на примере историй реальных людей.
- Тесты, которые помогут определить, насколько сильно чувство стыда мешает вам общаться с окружающими.
- Упражнения, которые помогут избавиться от чувства стыда и обрести гармонию.

Об авторе

Илсе Санд — писательница, член Союза психотерапевтов Дании, автор мировых бестселлеров «Близко к сердцу» и «Компас эмоций», священник.



Дневник впечатлений на 5 лет

5 строчек в день

О чем книга

«Дневник впечатлений на 5 лет» создан для того, чтобы вы могли записывать что-то особенное о каждом дне. Хотите ли вы зафиксировать свои достижения, мысли, идеи или красоту момента, оставить на будущее важные размышления, заметить перемены и задуматься о главном — дневник идеально для этого подойдет.

Каждая страница дневника — один календарный день. Начните с любой даты и просто делайте записи ежедневно в течение 5 лет. Возвращаясь к уже заполненным страницам, вы снова вспомните события, мысли и впечатления той же даты год, два, три, четыре, пять лет назад.

Почему книга достойна прочтения

- Больше, чем ежедневник: этот оригинальный дневник создан для того, чтобы фиксировать впечатления дня короткой записью в 5 строк в течение 5 лет.
- Повышает осознанность, помогает рефлексировать.
- Фиксирует события, мысли, чувства, эмоции, идеи.